Căsnicia la care ai visat dintotdeauna

Paşi practici pentru a-ţi transforma căsnicia într-un vis împlinit

II 397.973

DR. GREG SMALLEY

BIBL. CENTR. UNIV.
„M. EMINESCU" IAŞI
II 397.973

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

CE SPUN OAMENII DESPRE
CĂSNICIA LA CARE AI VISAT DINTOTDEAUNA

„Această carte încântătoare cuprinde o mulțime de idei eficiente care te vor ajuta să te bucuri pe deplin de căsnicia ta. Folosindu-se de istoria eliberării evreilor din robie și oferind strategii și deprinderi practice, Greg Smalley îți arată cum poate Dumnezeu să elibereze și căsnicia ta. Citește-o și fii binecuvântat!"

SCOTT M. STANLEY
Universitatea din Denver, profesor, coautor al cărții *A Lasting Promise*

„Prin intermediul acestei cărți extraordinare dr. Greg Smalley îți va conduce căsnicia spre o destinație la care doar ai visat că ar fi posibilă. Plină de informații utile și practice, *Căsnicia la care ai visat dintotdeauna* te va călăuzi în cea mai importantă călătorie pe care o vei face vreodată."

DR. LES ȘI DR. LESLIE PARROTT
Profesori la Universitatea Seattle Pacific, autori ai cărții *The Love List*

„Dumnezeu dorește ca relația ta de căsnicie să crească și să prospere. Greg furnizează informații și unelte pe care cuplurile le pot folosi pentru a transforma conflictele în pași spre creștere. Această carte te va ajuta să transformi o căsnicie bună în una minunată, sau o căsnicie cu probleme în una înfloritoare. Dacă vei citi această carte și vei aplica doar zece procente din ceea ce împărtășește Greg, vei avea de câștigat pentru tot restul vieții împreună cu partenerul tău!"

DENNIS RAINEY
Președinte al FamilyLife, gazdă a emisiunii *FamilyLife Today*

„Am citit sute de cărți despre relații, dar aceasta este unică. Debordează de idei inovatoare și de sugestii practice izvorâte din experiențele de zi cu zi ale autorului. Împreună cu soția mea, Carrie, i-am urmărit pe Greg și Erin trecând prin perioada de curtare, primii ani de căsnicie și nașterea copiilor, și construindu-și o căsnicie puternică, sănătoasă, vibrantă, centrată în Cristos. Această carte merită să fie cumpărată chiar și numai pentru a afla despre dansul fricii. Dacă ești dispus să înveți un dans nou, Dumnezeu l-ar putea folosi pentru a duce căsnicia ta la un nivel mai înalt. Greg ne-a dăruit tuturor celor căsătoriți o carte semnificativă, care va dăinui multă vreme. Dăruiește-ți-o sau dăruiește-o unei persoane pe care o iubești."

DR. GARY J. OLIVER, master în teologie,
Director executiv al Center for Marriage and Family Studies, profesor de psihologie și teologie practică la Universitatea John Brown, coautor al cărților *Raising Sons and Loving It!* și *Good Women Get Angry*

„Pentru aceia dintre noi care dorim să contribuim la bunăstarea copiilor prin reconstrucţia culturii căsniciei, *Căsnicia la care ai visat dintotdeauna* este unealta cea mai potrivită pentru a ajuta cuplurile să formeze şi să păstreze o căsnicie sănătoasă."

DR. WADE F. HORN

„Apelând cu multă creativitate la metaforele biblice pline de forţă ale izbăvirii şi intrării evreilor în Ţara Promisă, Greg Smalley încurajează cuplurile să persevereze în credinţă, în dragoste şi în însuşirea abilităţilor necesare pentru a-şi atinge ţelurile în căsnicie. Un foarte bun povestitor, Greg foloseşte anecdote pline de umor atât din propria lui căsnicie, cât şi din vasta lui experienţă clinică, pentru a oferi cuplurilor informaţii şi idei practice în vederea construirii unor căsnicii reuşite. Visul şi pasiunea lui Greg Smalley de a contribui la revitalizarea instituţiei căsniciei au un caracter vizionar şi contagios! Pasiunea lui este asemănătoare cu cea a tatălui său şi îi transmite cititorului nu numai credinţa că această revitalizare este posibilă, ci şi dorinţa de a o susţine! *Căsnicia la care ai visat dintotdeauna* conduce cuplurile spre o căsnicie extraordinară!"

DR. DAVID H. OLSON,
preşedinte al Life Innovations, autor al cărţii *Empowering Couples*

„Dacă am avea nevoie de o operaţie pe cord, ne-am îndrepta spre Clinica Mayo. Dacă am avea nevoie de terapie maritală, ne-am îndrepta spre Clinica Mayo a căsniciilor: Smalley Marriage Institute, unde uneltele prezentate în această carte sunt puse zilnic în practică. Această carte este exact ce a prescris medicul, fie că mariajul tău necesită o examinare completă, o intervenţie chirurgicală majoră sau doar un consult. Îţi garantăm că mariajul tău va fi în mâini bune dacă urmezi principiile din *Căsnicia la care ai visat dintotdeauna*."

DR. GARY ŞI BARBARA ROSBERG
Gazde ale emisiunii *America's Family Coaches—LIVE!* şi autori ai cărţii *Divorce-Proof Your Marriage*

„La fel cum călătoria prin pustie a atras după sine lupte, dar şi manifestarea credincioşiei lui Dumnezeu – Greg Smalley ne arată cum poate Dumnezeu să ne dea har în bătăliile comune tuturor copiilor Săi. Şi noi călătorim prin «acest pustiu întins şi înspăimântător» spre Ţara Promisă. O lectură uşoară, relevantă, biblică. O binecuvântare pentru oricine se va hrăni din această mană."

TOMMY NELSON
Pastor principal al Bisericii Bible Church din Denton (Texas), autor al cărţii *The Book of Romance*

DR. GREG SMALLEY

509348

Căsnicia la care ai visat dintotdeauna

439049
B.C.U. IASI

IMAGO DEI
ORADEA, 2008

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României

SMALLEY, GREG
Căsnicia la care ai visat dintotdeauna / Greg Smalley; trad.: Marcel Budea; ed.: Claudia Guiu. – Oradea : Imago Dei, 2008
ISBN 978-973-88237-3-0

I. Budea, Marcel (trad.)
II Guiu, Claudia (ed.)

173.1:28

Marriage You've Always Dreamed Of
Copyright © 2005 by Greg & Michael Smalley
Romanian Edition © 2008 by Editura Imago Dei
with permission of Tyndale House Publishers, Inc.
All rights reserved.

Căsnicia la care ai visat dintotdeauna
Copyright © 2005 Greg & Michael Smalley
Ediţia în limba română © 2008 Editura Imago Dei
cu permisiunea Tyndale House Publishers, Inc.
Toate drepturile rezervate.

Editura Imago Dei
str. Pascal, nr. 18, X 84, ap. 7
410444 Oradea, Bihor, România
Tel.: 0359-422337
E-mail: office@imagodei.ro
Pagina web: WWW.IMAGODEI.RO

Orice reproducere sau selecţie de texte din această carte este permisă doar cu aprobarea în scris a Editurii Imago Dei.

Traducerea: Marcel Eugen Budea
Editarea: Claudia Guiu
Coperta şi tehnoredactarea: Marcel Eugen Budea

ISBN 978-973-88237-3-0

Printed by TIPOGRAFIA ROMFLAIR - Tel. 0259 43 77 93

6 IAN. 2009

BCU IAŞI CENTRU VECHI UNIVERSITY LIBRARY

Soţiei mele, Erin,

În călătoria noastră spre Ţara Promisă mă iubeşti,
te jertfeşti pentru mine şi mă inspiri în mai multe moduri
decât aş putea găsi cuvinte să exprim.

Te iubesc.

Prietenului şi colegului meu, Bob Paul.

Îţi mulţumesc pentru viziunea ta în ce priveşte
seminariile maritale intensive şi pentru felul
în care le-ai condus. Cu adevărat Dumnezeu
te-a înzestrat cu un talent şi o percepţie uimitoare
pentru consolidarea căsniciilor.

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Cuprins

Mulţumiri 9
Introducere: Să facem cunoştinţă cu domnul doctor 11

1. 112 pentru urgente maritale 17

PARTEA I – TRAIUL BUN DIN GOSEN
2. Când totul îţi merge bine 29

PARTEA A II-A – BLOCAŢI ÎN EGIPT
3. Căderea în suferinţă 49
4. Dansul distructiv 65

PARTEA A III-A – CUM SĂ RUPI RITMUL DANSULUI
5. Pasul de dans nr. 1: Asumă-ţi responsabilitatea 91
6. Pasul de dans nr. 2: Învaţă să ierţi 111
7. Pasul de dans nr. 3: Cinsteşte-l pe celălalt 127
8. Pasul de dans nr. 4: Poartă-ţi de grijă 137
9. Pasul de dans nr. 5: Descoperă comori în încercări 149
10. Pasul de dans nr. 6: Rezolvă conflictele prin comunicare 167

PARTEA A IV-A – INTRAREA ÎN ŢARA PROMISĂ
11. Bazează-te pe puterea lui Dumnezeu 191
12. Care e visul tău? 207

Anexă: Identifică-ţi dansul fricii 217
Note 227
Despre autor 231

BCU "SIMION BĂRNUŢIU" UNIVERSITY LIBRARY

Mulţumiri

Această carte nu ar fi putut fi elaborată şi scrisă fără implicarea şi ajutorul extraordinar al multor oameni. În primul rând aş dori să-i mulţumesc soţiei mele pentru că a acceptat să ne facem publică relaţia – cu eşecurile şi succesele noastre. De asemenea, aş dori să recunosc meritele echipei incredibile de la Smalley Marriage Institute. Adevărul este că Dumnezeu m-a binecuvântat cu o echipă minunată de bărbaţi şi femei dedicaţi ţelului de a produce o revitalizare a căsniciei în lumea întreagă.

Doresc să mulţumesc următoarelor persoane pentru implicarea lor în acest proiect:

Tatălui meu, Gary, şi fratelui meu, Michael, pentru prietenia lor şi pentru că au insistat să scriu această carte.

Lui Bob Paul pentru elaborarea seminariilor maritale intensive şi pentru mesajul şi conţinutul deosebit pe care l-a pregătit pentru cupluri.

Dr. Scott Sticksel pentru investiţia pe care a făcut-o în viaţa mea, atât în plan personal cât şi profesional, şi pentru ideile înţelepte cu care a contribuit la elaborarea acestei cărţi.

Dr. Peter Larson, dr. Bob Burbee şi dr. Shawn Stover pentru perspicacitatea lor uimitoare, care şi-a pus amprenta pe întreaga carte.

Lui Mark Pyatt, pentru prietenia şi încurajările lui.

Lui Vicki Wrosch, asistenta mea, pentru munca asiduă şi dedicarea ei.

Lui Steve Halliday, un scriitor deosebit de talentat, pentru colaborarea sa la scrierea cărţii. Steve mi-a înţeles intenţiile şi viziunea asupra căsniciei şi a adus la viaţă cartea despre Ţara Promisă.

Lui Greg Johnson şi Lee Hough, agenţii mei, pentru perseverenţa şi încurajările lor în timpul scrierii cărţii.

B.C.U. "M. EMINESCU" IAŞI

Lui Lynn Vanderzalm, editorul meu, pentru iscusinţa şi încurajările ei şi pentru dedicarea cu care a urmărit excelenţa.

Lui Ron Beers, Ken Petersen şi Jon Farrar de la Tyndale House pentru parteneriatul stabilit cu mine şi cu Smalley Marriage Institute.

Şi în sfârşit, echipei de la Tyndale House, care s-a ocupat de editare, aranjare, tehnoredactare, design copertă şi de nenumăratele detalii pe care le presupune tipărirea unei cărţi.

Vă mulţumesc tuturor!

Greg Smalley

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Introducere

SĂ FACEM CUNOŞTINŢĂ CU DOMNUL DOCTOR

Pacienţii înţelepţi întotdeauna se informează înainte de a-şi încredinţa sănătatea fizică în mâinile unui medic pe care nu îl cunosc. Vor să ştie câte ceva despre el – detalii despre pregătirea şi experienţa lui, despre stilul de practică şi filozofia lui cu privire la medicină. Îşi doresc să se asigure că au apelat la omul potrivit.

Cred că cei care caută ajutor pentru a însănătoşi o căsnicie bolnavă (sau îndrumare pentru a consolida o căsnicie sănătoasă) trebuie să dea dovadă de aceeaşi preocupare. Ar trebui să afle câte ceva despre acela la care apelează pentru sfaturi – *mai ales* dacă doctorul pretinde că îşi ajută pacienţi să-şi împlinească visele de fericire maritală în ceea ce el numeşte „o căsnicie în Ţara Promisă".

Aşadar, înainte de a ne începe călătoria spre o căsnicie satisfăcătoare şi sănătoasă, dă-mi voie să mă prezint. Permite-mi să-ţi povestesc câte ceva din călătoria mea personală, astfel încât să te obişnuieşti cu ghidul şi să te asiguri că este cel potrivit.

BĂIAT NESĂBUIT

Am crescut în casa doctorului Gary şi a Normei Smalley, şi am crezut că în virtutea calităţii de fiu al lor sunt cât se poate de bine pus la punct cu tot ce înseamnă căsnicia.[1] Prin urmare, când m-am căsătorit cu Erin în 1992, după ce terminasem un an de master în consiliere

psihologică la Seminarul Denver, credeam că cele mai mari lupte erau de domeniul trecutului.

Puşti nesăbuit!

Să-ţi dau un singur exemplu. În cel de-al doilea an al căsniciei noastre, într-o dimineaţă devreme, am avut o ceartă serioasă cu Erin. La acea vreme locuiam într-un apartament în campusul Seminarului Denver şi încă nu realizasem cât de subţiri sunt pereţii. Din cauza certei noastre Erin a întârziat la muncă şi, înainte de a trânti uşa la ieşire, mi-a aruncat un ultim comentariu peiorativ.

Eram supărat foc, nu numai pentru că ea avusese ultimul cuvânt, ci şi pentru că nu rezolvaserăm problema. Şi doream să fac ceva să-i atrag atenţia asupra supărării mele.

Pe atunci obişnuiam să ne punem hainele murdare într-o pungă uriaşă, pe care apoi o aruncam – ca la bombardament – până la spălătoria aflată trei etaje mai jos. În acea zi plănuisem să spăl rufele, aşa că la vederea pungii imense de pe podea în mintea mea înfierbântată a început să se înfiripeze un plan cât se poate de lipsit de înţelepciune. Am hotărât să îmi exprim nemulţumirea aruncând punga cu haine cât mai aproape de Erin în timp ce ea se îndrepta spre maşină. Nu voiam să o lovesc, numai să o sperii. Apoi urma să simulez: „O, îmi pare rău. N-am făcut decât să arunc rufele."

Un plan tâmpit? Bineînţeles. Dar ţine seama că am avut doar câteva secunde de gândire. Când mi-am văzut soţia coborând furioasă scările şi îndreptându-se grăbită spre maşină, am apucat la repezeală punga, i-am calculat viteza şi i-am dat drumul.

Din nefericire, bomba mea tâmpită a lovit-o. Nu i-a rupt gâtul, nu s-a întâmplat nimic dezastruos, dar a doborât-o la pământ. Aşa cum zăcea întinsă pe iarbă s-a uitat în sus – şi m-a văzut stând la fereastră.

În acel moment am înţeles: *Am dat de belea.*

Deşi ştiam că soţia mea făcuse atletism în colegiu, niciodată nu am realizat cât de repede poate urca scările. Am avut la dispoziţie doar câteva secunde pentru a decide ce să fac. Erin e destul de puternică şi nu ştiam dacă va sări cu pumnii pe mine sau mă va arunca pe fereastră după sacul cu rufe. M-am grăbit să mă retrag în apartament şi am blocat iute uşa. Câteva secunde mai târziu am auzit-o bătând furioasă cu pumnii în uşă. M-am lipit de perete, atent ca nu cumva să fac zgomot, în speranţa nebună că poate Erin va crede că am plecat. Ştiam un singur lucru: orice s-ar întâmpla *nu* voi deschide uşa.

Vecinii îngrijoraţi au auzit gălăgia şi au început să iasă din

apartamentele lor – şi curiozitatea lor m-a salvat. Deranjată de privirile aţintite asupra ei, Erin a coborât scările şi a demarat lăsând în urmă un nor de praf.

Pe când s-a întors acasă în seara aceea, eu împăturasem cu grijă toate rufele şi le aşezasem în camera de zi, astfel încât Erin să vadă că mă ocupasem eu de tot. De asemenea am plasat patru sau cinci buchete de flori în locuri strategice din apartament.

Am reuşit să ne rezolvăm problema în seara aceea şi mi-am cerut iertare pentru comportamentul meu la mânie. De atunci ne-am mai maturizat, dar abia după ce am început să folosim unele abilităţi şi tehnici descrise în această carte am învăţat cum să folosim conflictele ca pe o uşă spre un nivel mai înalt de intimitate.

STUDII SUPERIOARE

Mă înscrisesem la Seminarul Denver pentru a obţine o diplomă de master în consiliere maritală şi familială şi am stat acolo un an în plus – al treilea – numai pentru a învăţa de la dr. Gary Oliver, un expert în materie de căsătorie căruia îi port un respect profund.

După ce am părăsit Seminarul Denver, am hotărât să mă înscriu la doctorat. Am încercat şi am fost acceptat la Rosemead School of Psychology din cadrul Universităţii Biola, în Los Angeles, unde m-am specializat în probleme maritale şi familiale. În această perioadă am citit nenumărate cărţi şi am participat la cursuri exhaustive, toate în efortul de a încerca să înţeleg cum aş putea să ajut cel mai bine cuplurile.

Şi am ajuns să mă simt tot mai frustrat.

Cu cât citeam şi studiam mai mult, cu atât simţeam că îmi pierd încrederea. Atât de multe teorii şi idei îmi solicitau atenţia. Care din ele *dau într-adevăr rezultate*? Şi cum se îmbină toate?

După ce am terminat programul de doctorat la Rosemead, m-am întors împreună cu Erin acasă, în Branson, Missouri, şi acolo mi-am continuat căutarea. Ce credeam de fapt despre căsnicie? Şi cum puteam să ajut cuplurile să-şi urmărească visele şi să beneficieze la maximum de relaţiile lor?

Absolvenţii de doctorat care doresc să obţină autorizaţia de practică în statul Missouri trebuie să parcurgă un program de rezidenţiat, care presupune un stagiu de specializare. Am ales să mă specializez în terapie maritală, ceea ce a însemnat din nou consiliere

maritală, lectură şi cercetare. Dar cu cât citeam mai mult, cu atât mă simţeam mai frustrat.

În acea perioadă lucram la Smalley Relationship Center şi consiliam în jur de douăzeci de cupluri pe săptămână. Eforturile mele păreau să-i ajute pe unii, dar totul mi se părea atât de incert. Nu reuşeam să-mi formez o imagine generală. Nu puteam spune: „Iată ce trebuie să faci pentru ca mariajul tău să devină mai puternic. Iată de ce trebuie să faci aceste lucruri. Şi după ce le vei face, iată cum va arăta căsnicia ta". Aşa că mi-am continuat căutarea – apelând la experţi, citind, rugându-mă.

Şi în două momente diferite, dimineaţa devreme, cred că am auzit glasul Celui mai mare expert. Dumnezeu mi-a vorbit prin două visuri deosebit de expresive, care continuă să mă inspire şi să-mi modeleze lucrarea. Îţi voi spune mai multe despre ele mai târziu, deocamdată este suficient să spun că primul vis a inspirat schiţa generală a acestei cărţi, iar al doilea mi-a furnizat motivaţia pentru a acţiona.

IMAGINEA SE CONTUREAZĂ

Meditând la ideile din această carte şi dezvoltându-le, în cele din urmă am început să le pun în aplicare. Sub conducerea lui Bob Paul şi cu ajutorul unei echipe de colegi talentaţi am început să organizăm seminarii maritale intensive de două sau patru zile, unde cuplurile aflate în pragul divorţului să beneficieze de ajutor concentrat pentru a-şi salva relaţia.

Într-o zi, în urmă cu câţiva ani, un bărbat care face parte din conducerea organizaţiei Smalley Relationship Center, s-a apropiat de mine şi mi-a spus:

— Greg, trebuie neapărat să vorbesc cu tine. Nu îţi pot spune ce să faci, dar Dumnezeu mi-a pus pe inimă să-ţi spun ceva. Cred că El spune că ar trebui să te implici în conducerea unei mişcări de revitalizare a căsniciei.

— *Poftim?* am întrebat uluit.

— Nu ştiu ce să zic, a răspuns, clătinând din cap. Dar asta am pe inimă. Am vrut doar să ştii ce simt că mă călăuzeşte Dumnezeu să-ţi spun.

Nu am răspuns. Ce puteam spune? Dar în sinea mea mi-am spus: *Mda. Mă rog.*

Câteva săptămâni mai târziu, doi consultanţi în afaceri au venit la Branson pentru a ajuta conducerea să decidă direcţia viitoare a

Smalley Relationship Center. După ce au petrecut o zi întreagă în şedinţe cu personalul, consultanţii au revenit a doua zi şi mi-au spus:

— Trebuie să discutăm cu tine.

Când am rămas singuri, cei doi bărbaţi mi-au spus:

— Am petrecut un timp în rugăciune aseară, iar în dimineaţa aceasta am avut fiecare un timp devoţional. În drum spre această întâlnire am început să discutăm. Dumnezeu ne-a pus pe inimă să îţi spunem că ar trebui să te implici în conducerea unei mişcări de revitalizare a căsniciei.

— *Poftim?* aproape am strigat.

— Ştim că e ceva neobişnuit, au spus ei, asigurându-mă că au ajuns la această concluzie separat, nefiind vorba de un efort coordonat. Dar amândoi simţim acest lucru. Şi amândoi ne-am gândit că ar trebui să îţi spunem.

— Oau, am şoptit. Cu câteva săptămâni în urmă o altă persoană mi-a spus exact acelaşi lucru.

Toată povestea îmi crea o stare de nelinişte.

În următoarele săptămâni L-am întrebat pe Dumnezeu: „Doamne, încerci să-mi spui ceva? Este adevărat? Acest lucru vine de la *oameni*, sau de la *Tine*?" Nu eram sigur – nici eu şi nici soţia mea.

Câteva zile mai târziu, pe când participam la o şedinţă pentru un alt proiect, un bărbat evlavios care nu avea nicio legătură cu problema care mă frământa, mi-a zis:

— Greg, vreau să vorbesc cu tine înainte să pleci.

Când ne-am găsit un loc unde să nu fim deranjaţi, şi-a dres glasul şi a spus:

— Ascultă, am tot discutat despre căsnicie în ultimele zile. Şi ştii ceva? Cred că trebuie să faci ceva. Cred că trebuie să aibă loc o mişcare de revitalizare a căsniciei, iar tu trebuie să te implici în conducerea ei.

L-am întrerupt.

— Stai puţin, cu cine ai vorbit? l-am întrebat.

A părut cu adevărat mirat.

— Ce vrei să spui? m-a întrebat.

— Spune-mi că ai mai vorbit cu cineva despre asta, am spus.

— Nu ştiu de unde vine acest gând, a răspuns el liniştit, dar cred că asta vrea Dumnezeu să-ţi spun.

Cuvintele lui m-au şocat şi m-am gândit: *Nici unul dintre aceşti oameni nu îi cunoştea pe ceilalţi. Nu pare să fie vorba de niciun complot. Să fie cu adevărat Dumnezeu?*

La scurt timp după această întâlnire am avut cel de-al doilea vis, pe care îl voi descrie în capitolul următor. Şi în cele din urmă am recunoscut ceea ce ştiam deja. *Bine, Doamne. Se pare că Tu îmi vorbeşti. Pari să-mi spui că ar trebui să conduc ceva. Totuşi, nu înţeleg. Mă sperie.*

În cele din urmă, pe genunchi, I-am spus Domnului: „Bine, mă supun."

Când m-am întors acasă i-am spus soţiei: „Cred că într-adevăr Dumnezeu mă cheamă la o lucrare unică. El doreşte o mişcare de revitalizare a căsniciei şi vrea ca eu să fac parte din ea – în măsura şi în modul în care va găsi El de cuviinţă. Aşa că asta trebuie să fac. Dacă pot face acest lucru de aici din Branson, e grozav. Iar dacă El mă vrea în altă parte, îmi va descoperi şi acest lucru. Să continuăm să ne rugăm."

O MIŞCARE CE CUPRINDE GLOBUL

De atunci Dumnezeu a continuat să ne călăuzească în mod uimitor. Împreună cu colegii mei am înfiinţat Smalley Marriage Institute, unde o echipă bine pregătită de profesionişti ajută cuplurile cu probleme care vin la seminariile de consiliere maritală. Abia reuşim să facem faţă solicitărilor!

Astăzi lucrăm cu experţi de talie mondială în probleme maritale şi familiale. Apelăm în mod regulat la ajutorul unor străluciţi profesori universitari din toată ţara – deoarece suntem deplin dedicaţi obiectivului de a contribui la iniţierea unei mişcări de revitalizare a căsniciei, o mişcare a Duhului Sfânt menită să cuprindă întreg globul pământesc.

De ce îţi spun povestea călătoriei mele? În primul rând, întotdeauna este captivant să le împărtăşeşti altora cum lucrează Dumnezeu în viaţa ta. În al doilea rând, vreau să vezi că Dumnezeu stă în spatele începuturilor acestei mişcări de revitalizare a căsniciei. În al treilea rând, bănuiesc că mulţi dintre voi îmi împărtăşiţi preocuparea pentru problema căsniciei. Poate că ai prieteni sau rude ale căror căsnicii sunt în impas, se destramă sau – mai rău – deja s-au destrămat. Poate chiar căsnicia ta e pe cale să se destrame.

Ideile din această carte îţi vor da nu numai speranţă, ci şi îndrumare, perspectivă şi unelte pe care să le poţi folosi în căsnicia ta.

Cred din toată inima că Dumnezeu doreşte o mişcare de revitalizare a căsniciei, care să zguduie această naţiune. Şi sunt sigur că El doreşte ca visele pe care le ai pentru căsnicia ta să înflorească şi să crească în Ţara Promisă.

CAPITOLUL 1

112 PENTRU URGENŢE MARITALE

Căsătoria să fie ţinută în toată cinstea, şi patul să fie nespurcat.

EVREI 13:4

Nu cu mult timp în urmă am fost cu familia în concediu în Florida. Într-o seară eram împreună cu fiicele mele pe o plajă minunată, cu nisip alb şi fin, şi construiam un castel de nisip. În timp ce ridicam castelul am observat un băieţel cam de nouă ani dând târcoale fortăreţei noastre. Păstra o distanţă de 10–15 metri faţă de noi şi se juca singur cu o minge de fotbal. Nu părea să fie însoţit.

În cele din urmă l-am rugat să-mi arunce mingea. Ne-am jucat cu mingea vreo cinci minute, apoi m-am întors spre fete şi le-am întrebat dacă vor să-l invităm pe băiat să construiască împreună cu noi.

— Desigur! au spus ele.

— Fiule, l-am strigat, nu ai vrea să ne ajuţi?

— Ba da! a răspuns el cu entuziasm.

Ne-am aşezat cu toţii pe nisip şi ne-am continuat proiectul de construcţie. După câteva minute l-am întrebat pe băiat:

— Cum te cheamă?

— Zachary, a răspuns el mândru.

— Mă bucur să te cunosc, Zachary, am răspuns şi apoi i-am prezentat familia mea. Ce faci aici? Nu am văzut pe nimeni cu tine.

— Am stat acasă la tatăl meu, a explicat el. Acum stau acasă la mama.

Imediat am tras concluzia că părinţii au divorţat, dar ca să nu mă avânt în presupuneri, am spus:

— Aşa? Deci tatăl tău locuieşte în altă parte?

— Da, el locuieşte în Alabama, a răspuns Zachary. Şi acum eu locuiesc cu mama în Florida.

— Aşa deci, am replicat. Şi ce înseamnă asta, Zachary?

Nu voi uita niciodată răspunsul lui. Puştiul de nouă ani şi-a îndepărtat pentru o clipă mâinile pline de nisip de castel, şi-a ridicat ochii în care am putut citi teama, şi a spus cu o voce şovăitoare:

— Nu sunt sigur, dar mama spune că înseamnă că acum eu sunt bărbatul casei.

M-am simţit copleşit de o tristeţe fără margini. M-a deranjat faptul că un băiat de nouă ani s-a gândit că el trebuie să fie „bărbatul casei". Aceasta este responsabilitatea unui tată, nu a unui puşti. Am văzut în ochii lui panica la gândul că trebuie să facă ceva dincolo de limitele vârstei lui – că trebuie să crească prea repede. Dar ştii ce mi-a frânt cu adevărat inima? Tânjea după tatăl lui. Nimic nu poate înlocui vreodată un tată în viaţa unui copil – în special interacţiunea zilnică a copilului cu tatăl lui. Prin această interacţiune băiatul învaţă să devină bărbat. Zachary a învăţat că tatăl a plecat şi l-a lăsat să se descurce singur.

Povestea lui Zachary îmi frânge inima. Dar ştii care este cel mai trist lucru? Sunt milioane de copii ca Zachary pe întreg cuprinsul ţării. Nenumăraţi băieţi şi fete cresc suferind în cămine destrămate, forţaţi să accepte responsabilităţile unor adulţi cu mult înainte de a fi pregătiţi. Probabil cunoşti astfel de copii. Şi ştii că sunt înspăimântaţi.

În spatele fiecărui copil rănit de divorţ stau doi oameni care şi-au pierdut visul de a avea o căsnicie satisfăcătoare, care să dureze întreaga viaţă. Mulţi dintre ei sunt la rândul lor înspăimântaţi. Se simt adesea trişti, pierduţi şi dezorientaţi.

NEVOIA UNEI MIŞCĂRI DE REVITALIZARE A CĂSNICIEI

Nu ar trebui să fie nevoie de o poveste tristă ca a lui Zachary pentru a ne face să înţelegem că America are nevoie urgent de o revitalizare a căsniciei. Ştiai că:

- în fiecare zi 2700 de copii sunt martorii separării sau divorţului părinţilor lor?
- conform tendinţelor actuale în Statele Unite tinerii aflaţi la prima căsătorie au 40-50% şanse să ajungă la divorţ?[2]
- la a doua căsătorie rata eşecului este cu 10% mai mare decât la prima căsătorie?[3]
- multe din persoanele aflate la prima căsătorie divorţează în primii trei până la cinci ani de căsnicie? (În 2000, de exemplu, în cazul femeilor cu vârste cuprinse între 25 şi 29 de ani ale căror căsătorii s-au sfârşit în divorţ, durata medie a căsniciei a fost de 3,4 ani.)[4]
- mai puţin de jumătate din căsniciile care evită divorţul pot fi descrise ca fiind cu adevărat fericite?[5]
- nefericirea maritală îi expune atât pe adulţi cât şi pe copii unor riscuri crescute de probleme mentale şi fizice? (Cele mai comune probleme sunt: incidenţa crescută a cazurilor de boală, productivitatea scăzută la locul de muncă – în special în cazul bărbaţilor, suicidul, violenţa, omorul, slăbirea semnificativă a sistemului imunitar, mortalitatea ca urmare a bolilor şi o creştere a frecvenţei accidentelor rutiere.)[6]

Oamenii pe care îi reprezintă aceste statistici sunt vecinii noştri, rudele noastre, prietenii noştri, colegii noştri de muncă. Priveşte în jur. Această naţiune are nevoie urgent de o revitalizare a căsniciei. Bunăstarea şi fericirea a nenumărate cupluri – şi să nu uităm de milioanele de copii ca Zachary – depind de ea.

Orice mişcare de acest gen, de orice fel ar fi ea şi indiferent unde ar avea loc, începe modest. Mişcarea de revitalizare a căsniciei de care avem atâta nevoie va începe doar când fiecare cuplu va alege în mod conştient să depună efortul necesar pentru a evita suferinţa unui divorţ şi să-şi împlinească visele căutând satisfacţia şi bucuria unei căsnicii în Ţara Promisă.

Această viziune îmi dă pasiunea de a ajuta cuplurile să-şi rezolve problemele maritale. Mi-am dedicat viaţa lucrării de echipare a cuplurilor pentru a putea înţelege, găsi şi experimenta ce are Dumnezeu mai bun pentru căsniciile lor.

Dar a fost nevoie de două vise – în sens literal, ţine seama – ca să pornesc la drum.

VISUL LIBERTĂŢII

Era aproape ora două dimineaţa. Stăteam în capul oaselor în pat, după ce tocmai experimentasem unul din cele mai expresive visuri din viaţa mea. Imaginile nu numai că m-au captivat, ci totodată m-au ajutat să îmbin piesele unui puzzle dificil care mă preocupa de multă vreme.

În visul meu i-am văzut pe urmaşii patriarhului Avraam din Vechiul Testament bucurându-se de „traiul bun" din Gosen. Am văzut cum Dumnezeu a eliberat poporul Israel din robia egipteană. I-am urmărit pe evreii din vechime cum au luptat şi au învăţat în pustie. Am fost martorul biruinţei lor supranaturale la Ierihon. Şi în cele din urmă i-am văzut cum iau în stăpânire Ţara Promisă sub conducerea pricepută a lui Iosua.

Am ştiut că acest vis însemna mult mai mult decât o rememorare istorică; am înţeles că aceşti evrei reprezentau cupluri căsătorite *contemporane*. Şi am realizat că ceea ce s-a întâmplat cu poporul ales al lui Dumnezeu în istoria biblică se poate întâmpla cu soţi şi soţii *chiar acum*.

„Uau!" am şoptit în momentul în care am deschis ochii. Am sărit din pat, am pornit calculatorul şi am început să scriu. Iată reprezentarea grafică a ideii care mi-a venit în dimineaţa aceea. Ea încă îmi slujeşte drept cadru de referinţă pentru modul în care înţeleg eu că pot ajuta cel mai bine cuplurile să părăsească „sclavia" rănilor şi dezamăgirilor maritale pentru a intra în Ţara Promisă – relaţia pe care au visat-o, tot ceea ce a intenţionat Dumnezeu să fie căsnicia.

Voi explica această hartă pe măsură ce vom parcurge cartea, deocamdată este suficient să înţelegem imaginea generală. Istoria biblică a plecării poporului Israel din robia Egiptului spre o viaţă nouă în Ţara Promisă de Dumnezeu ne oferă un model care poate îndruma căsniciile moderne spre sănătate, curaj şi putere înnoită. N-aş fi putut să-I cer lui Dumnezeu un vis mai plin de semnificaţie!

Şi apoi El mi-a dat încă unul.

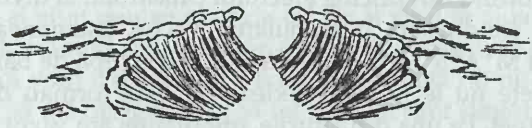
GUSTĂ ŢĂRÂNA

Ca aproape toţi compatrioţii mei, pe data de 11 septembrie 2001 nu m-am clintit din faţa televizorului, privind cu groază cum turnurile World Trade Center s-au transformat într-un morman de moloz. Nu-mi venea să cred că teroriştii au putut regiza un atac atât de oribil, ca să nu mai vorbesc de numărul enorm de victime pe care l-au produs atât de rapid. Tragedia m-a zguduit până în măduva oaselor.

CĂLĂTORIA SPRE CĂSNICIA ÎN ŢARA PROMISĂ

Căsătoria

Egiptul



Exodul

Pustia

Ierihonul

Ţara Promisă

BCU IAŞI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Luna următoare am mers la Pasadena, în California, la un seminar. Şi pentru a doua oară în viaţa mea, un vis incredibil de clar m-a trezit la primele ore ale dimineţii.

În visul meu am văzut turnurile World Trade Center încă în picioare, înălţându-se peste restul metropolei new-yorkeze. Am urmărit neajutorat cum cele două avioane deturnate izbesc din nou ţintele fără apărare. Şi am privit neputincios cum turnurile se prefac în ruine.

Visul părea atât de real, încât simţeam gustul de praf şi mirosul de fum. Resimţeam totul de parcă aş fi fost cu adevărat *acolo*.

Mi-am dat seama imediat că, la fel ca visul anterior despre plecarea evreilor din Egipt, acest vis era simbolic: Cele două turnuri care se prăbuşeau reprezentau un soţ şi o soţie. În umbra căderii lor catastrofice stăteau copii năuciţi, familii rănite şi comunităţi infirme, toţi sângerând profund din pricina efectului catastrofal al divorţului.

În visul meu conduceam o ambulanţă veche, asemenea celor folosite în serialul M*A*S*H* şi eram însoţit de o echipă de bărbaţi şi femei ale căror feţe nu le puteam vedea, dar care formau o parte importantă a echipei. Pe una din laturile ambulanţei am văzut scris – clar ca lumina zilei – în stilul clasic M*A*S*H: **112 PENTRU URGENŢE MARITALE**.

Apoi m-am trezit.

Un potop de emoţii m-a inundat. Chiar acolo, în camera aceea de hotel, am început să plâng în hohote. În ciuda sentimentelor amestecate, m-am ridicat din pat, am pornit calculatorul şi am început să scriu. Mi-am consemnat visul. Când am terminat, m-am conectat la Internet şi am aflat că nimeni nu deţinea drepturile pentru domeniul „112 pentru urgenţe maritale". Aşa că l-am rezervat imediat.

În acele ore atât de încărcate de emoţie ale dimineţii, am înţeles că Dumnezeu îmi stabilise programul pentru viitorul previzibil.

DE CE ACEASTĂ CARTE?

De ce am scris această carte? Pentru a oferi ajutor şi încurajare soţilor şi soţiilor care le caută? Desigur. Pentru a crea o unealtă practică pe care Dumnezeu să o poată folosi în revoluţionarea căsniciilor? Ar fi extraordinar. Dar nu acesta este scopul meu principal.

* M*A*S*H este un serial comic de mare succes din anii '70, care descrie viaţa personalului unei clinici de chirurgie mobilă a armatei (Mobile Army Surgeon Hospital) în timpul războiului din Coreea (n. ed.).

Un motiv foarte personal mă îndeamnă să public această carte. Scriu pentru toţi copiii ca Zachary care trăiesc peste tot în jurul nostru. Nu voi putea uita niciodată acel moment emoţionant de pe plajă şi dorul disperat pe care l-am văzut în ochii lui Zachary. Ştiu că aceeaşi privire abătută se regăseşte în ochii a milioane de băieţei şi fetiţe de pe întreg cuprinsul ţării. Şi ştiu că în spatele fiecărui Zachary stă un cuplu nefericit, un soţ şi o soţie care şi-au dorit cu disperare să-şi salveze căsnicia, dar nu au găsit calea. Au avut un vis care s-a năruit într-un vârtej de fum şi într-un nor de praf. Ochii acestor cupluri mă obsedează.

Pentru ei am scris această carte.

Mi-am dedicat viaţa profesională unui singur scop: acela de a ajuta cuplurile nu doar să-şi înţeleagă căsnicia, ci şi să se bucure de ea aşa cum nu credeau că ar fi cu putinţă. Cu alte cuvinte vreau ca ei să experimenteze căsnicia la care au visat dintotdeauna.

Ce ai visat pentru căsnicia ta? Ce ai visat în ziua nunţii tale? Poate ai avut, ca mulţi alţii, aşteptări complet nerealiste de la căsnicia ta. „Ştiu sigur că vom fi de acord în toate şi niciodată nu ne vom certa." „Abia aştept să mă căsătoresc ca să nu mă mai simt singur niciodată." Unele visuri sunt mai aproape de iluziile din lumea basmelor decât de realitatea căsniciei. Acest gen de visuri mor atât de repede, încât cele mai multe nici nu au parte de o înmormântare decentă. Din nefericire, din această cauză putem ajunge să credem că *toate* visurile legate de căsnicie nu sunt decât iluzii. Ceea ce e pur şi simplu neadevărat.

Biblia ne descoperă mai multe din visurile lui Dumnezeu pentru căsnicie: tovărăşie şi compatibilitate strânsă, intimitate emoţională, fizică şi spirituală, cămine în care domneşte cinstea, ordinea, respectul şi dragostea (vezi Gen. 2:18, 24; Prov. 5:15-19; Efes. 5:21-31; Col. 3:19; Tit 2:4; Evrei 13:4; 1 Pet. 3:7.) Deoarece aceste visuri sunt ale lui Dumnezeu, ele sunt departe de a fi iluzii şi chiar pot deveni realitate în căsnicia ta. Vise frumoase ca acestea şi multe altele reuşesc în mod minunat să prindă rădăcini şi să înflorească în relaţia dintre soţii şi soţiile care s-au angajat să călătorească împreună spre o căsnicie în Ţara Promisă. Aceasta îmi doresc din toată inima pentru voi, mai mult ca orice altceva.

La Smalley Marriage Institute dorim să ajutăm cuplurile să împlinească aceste visuri date de Dumnezeu. Scopul nostru, aşa cum apare şi pe site-ul organizaţiei, este „să zidim, să restaurăm şi să înnoim promisiunea unei căsnicii minunate."[7] Când un soţ şi o soţie pleacă de la seminariile noastre, ei se întorc acasă echipaţi cu un plan şi o direcţie clară pentru împlinirea celor mai frumoase visuri ale căsniciei lor.

În încercarea noastră de a ajuta la împlinirea acestor visuri, am conceput seminarii maritale intensive de două, respectiv patru zile, sub conducerea lui Bob Paul, în cadrul cărora cuplurile vin la centrul nostru pentru consiliere relaţională intensivă. De câţiva ani consemnăm rezultatele acestor sesiuni şi suntem încântaţi să anunţăm că ele se bucură de o rată de succes de peste *90%* – cu alte cuvinte mai puţin de 10% din cuplurile care parcurg programul ajung la divorţ, iar cei care rămân împreună declară că nivelul satisfacţiei în căsnicie a înregistrat o creştere semnificativă.

Când tatăl meu a auzit despre succesul extraordinar pe care l-am avut cu acest program, a dorit să vadă cu ochii lui cum stau lucrurile. De aceea, cu puţin timp în urmă s-a implicat în organizarea unui asemenea seminar intensiv. Ulterior l-am auzit spunându-i unui prieten: „Am fost şocat să văd ce se întâmplă. Cuplurile vin de peste tot şi adesea soţul şi soţia sunt deja separaţi, răniţi şi plini de ostilitate, după ce au suferit din pricina legăturilor amoroase ale partenerului sau a altor lucruri oribile. Aceşti soţi şi aceste soţii nici măcar nu se cunosc când ajung aici – dar la sfârşitul celor patru zile pleacă de parcă ar fi prieteni de o viaţă. Se întorc acasă ţinându-se de mână."

Cunoştinţele pe care aceste cupluri rănite le asimilează în timpul seminariilor, împreună cu uneltele relaţionale pe care le iau cu ei acasă determină o schimbare imensă în căsniciile lor. Dar, desigur, căsnicia nu e singurul tip de relaţie. În timp am început să bănuiesc că problemele şi dilemele cu care se confruntă căsniciile atacă şi alte tipuri de relaţii – şi colegii mei au fost de acord. Aşa că m-am alăturat echipei revoluţiei relaţionale – formată din tatăl meu, fratele meu, Michael, şi colegul meu, Bob Paul – pentru a scrie *ADN-ul relaţiilor*, o carte care ne arată cum să întărim relaţiile sănătoase şi cum să le refacem pe cele rănite, indiferent de scena pe care se desfăşoară aceste relaţii: acasă, la şcoală, la locul de muncă, în biserică, în cartier sau în orice alt loc. Cartea elaborează un tipar exhaustiv pentru construirea unor relaţii sănătoase de orice tip: între prieteni, între părinte şi copil, între fraţi şi surori, între angajat şi angajator, între vecini etc.

Ce este ADN-ul relaţiilor? Este codul genetic relaţional cu care am fost creaţi. Reprezintă programarea noastră relaţională. Codul ADN-ului relaţional este format din trei lanţuri foarte simple, dar în acelaşi timp profunde:

1. *Am fost creaţi pentru relaţii.* Dumnezeu ne-a programat pentru relaţii. Am fost creaţi pentru trei tipuri de relaţii: cu alţii, cu noi înşine şi cu Dumnezeu.

2. *Am fost creaţi cu capacitatea de a alege.* De prea multe ori când apar probleme într-o relaţie protestăm: „Nu am avut de ales!" De cele mai multe ori aceasta este o minciună. *Putem* alege. Până şi decizia de a nu alege este în sine o alegere.
3. *Am fost creaţi să ne asumăm responsabilitatea pentru propria persoană.* Chiar dacă este foarte tentant să dăm vina pe alţii atunci când relaţiile eşuează, trebuie să învăţăm să ne asumăm responsabilitatea personală. Putem lua măsuri pentru a ne consolida relaţiile.

Întrucât atenţia mea se îndreaptă în primul rând spre căsnicie, această carte, *Căsnicia la care ai visat dintotdeauna*, preia multe din principiile codului ADN şi studiază modul în care ele se aplică în mod concret la căsnicie. Această carte îţi aduce beneficiile de care se bucură cuplurile – multe din ele suferind de probleme relaţionale severe – care pleacă de la seminariile noastre mână în mână. Ceea ce se întâmplă în cadrul acestor seminarii se poate întâmpla oriunde te-ai afla. Începând chiar de *azi*!

VINO CU NOI! FII MARTOR AL SCHIMBĂRII!

Eşti gata pentru o mişcare de revitalizare a căsniciei? Mai exact, eşti gata să-ţi revitalizezi propria căsnicie? Eşti gata să-ţi făureşti căsnicia visurilor tale? Dacă da, te invit să mi te alături.

Sunt încântat de ceea ce face Dumnezeu prin lucrarea noastră la Smalley Marriage Institute şi mă bucur să joc şi eu un mic rol în această lucrare. Sunt fericit că seminariile noastre maritale au o rată de succes de 90% – dar acest fapt nu mă mai surprinde. Într-un fel e *logic* să avem o rată de succes de 90%. De ce? Pentru că mişcarea de revitalizare a căsniciei este ideea lui Dumnezeu.

Cred din toată inima că Dumnezeu doreşte ca mişcarea de revitalizare a căsniciei să cuprindă lumea întreagă. Şi sunt sigur că doreşte ca şi căsnicia ta să înflorească şi să crească în Ţara Promisă.

Şi tu doreşti acest lucru? Atunci alătură-te nouă. Citeşte această carte. Testează-i principiile în căsnicia ta. Împărtăşeşte speranţa cu cuplurile din jurul tău. Fii parte a lucrării prin care Dumnezeu consolidează căsniciile din întreaga lume.

Aşadar, de unde pornim? De acolo de unde a pornit şi poporul Israel în vechime: de la vârtejul ameţitor al unui nou început.

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

PARTEA I

TRAIUL BUN DIN GOSEN

BCU IAȘI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

CAPITOLUL 2

CÂND TOTUL ÎŢI MERGE BINE

Faraon i-a zis lui Iosif: „Tatăl tău şi fraţii tăi au venit la tine. Ţara Egiptului este deschisă înaintea ta; aşează pe tatăl tău şi pe fraţii tăi în cea mai bună parte a ţării. Să locuiască în ţinutul Gosen; şi dacă găseşti printre ei oameni destoinici, pune-i în fruntea turmelor mele."... Israel a locuit în ţara Egiptului, în ţinutul Gosen. Ei s-au înstărit, au crescut şi s-au înmulţit foarte mult.

GENESA 47:5-6, 27

Istoria biblică a călătoriei spre Ţara Promisă începe cu mutarea familiei lui Iacov în Gosen. A fost o perioadă grozavă pentru ei: trăiau în pace şi stabilitate, familiile lor creşteau, iar turmele lor se înmulţeau.

Primele luni şi primii ani de căsnicie pot fi la fel. Viaţa e frumoasă şi totul îţi merge din plin.

Cu câteva luni înainte de a mă căsători cu Erin, am rugat-o să mă ajute să mă mut din Phoenix, Arizona în Denver, Colorado. Am dorit să vadă unde va locui începând din anul următor. Întrucât speram să parcurgem cei peste 1900 km într-o singură zi, am planificat să ne întâlnim la casa părinţilor mei la ora cinci dimineaţa şi să conducem fără oprire până la Denver.

Până ce a sosit frumoasa mea logodnică, eu am încărcat camioneta (echipată cu schimbător manual de viteze, ceea ce nu mai condusesem) şi mi-am fixat maşina de dispozitivul de remorcare. Împreună cu Erin ne-am luat rămas bun de la familie – un moment emoţionant, pentru că urma să mă mut în altă regiune – şi am pornit încântaţi în aventura noastră. În timp ce ieşeam de pe aleea din faţa casei şi intram pe şosea am privit în oglinda laterală... şi l-am văzut pe tata alergând agitat după noi.

— Ce să fac? am întrebat dând ochii peste cap. Fuge după mine! Şi e maratonist! Cât de departe ne va urmări?

— Opreşte, a zis Erin plină de compasiune. Sunt sigură că nu vrea decât să te mai îmbrăţişeze încă o dată.

— E de-a dreptul jenant, m-am plâns eu. E timpul să mă lase să plec! Să taie cordonul ombilical! Am douăzeci şi doi de ani, pentru numele lui Dumnezeu! Totuşi am oprit şi am lăsat geamul jos, aşteptând să aud cum mă imploră încă o dată să fiu atent la drum. Însă mi-a fost dat să aud cu totul altceva.

— Greg, aiuritule! strigă tata. Nu ai observat ce ai lăsat în faţa casei?

M-am uitat cu atenţie în oglindă şi mi-am văzut maşina, care se desprinsese cumva din dispozitivul de remorcare. Am descoperit că uitasem să pun cuiul de siguranţă.

— Deci la asta folosea! am exclamat după ce am făcut descoperirea. Lui Erin i s-a părut nostim că nu mă gândisem să verific cuiul de siguranţă şi a început să râdă în hohote.

Am dus camioneta din nou în faţa casei, am prins maşina şi am fixat cuiul de siguranţă. Din păcate, greşeala mea ne-a costat patruzeci şi cinci de minute. Credeam că mai puteam ajunge la Denver seara târziu, dar pe la ora patru după amiază deja mă simţeam epuizat.

— Scumpo, trebuie să conduci, am spus. Sunt istovit.

— Cred că glumeşti, a răspuns ea. *Nici nu mă gândesc* să conduc o camionetă atât de mare.

Sperasem să primesc un răspuns diferit, dar nu puteam să o condamn – la urma urmei o iubeam. Aşadar, în lipsă de alte opţiuni, am informat-o că am nevoie de „ceva" care să mă ţină treaz. Mi-am imaginat că, fiind asistentă medicală, am apelat la persoana potrivită.

— Asta se poate rezolva foarte rapid, a spus ea. Opreşte aici în parcare.

Am oprit, ea a sărit jos şi după câteva minute s-a întors cu o pungă plină de tablete de cofeină, cola, pastile de slăbit – tot ce a găsit cu un conţinut ridicat de cafeină.

— Eşti sigură că pot să le iau pe toate împreună? am întrebat-o uşor îngrijorat.

— Desigur, a răspuns ea, ai încredere în mine. Apoi am auzit-o mormăind: „Cel puţin presupun că e în ordine."

Mi-am inundat organismul cu un râu de cafeină şi în momentul în care şi-a făcut efectul am simţit că aş putea conduce 190 000 km, nu doar 1900. I-am aruncat lui Erin un zâmbet larg, m-am aplecat spre ea şi am strigat: „Cât de departe e Canada?" Am mers mai departe râzând şi admirând peisajul care se schimba rapid.

Dar pe la ora unu dimineaţa efectul cafeinei se risipise şi nu mai puteam conduce nici măcar un kilometru.

— Dacă nu găsim imediat un loc unde să oprim, am spus cu glas plângăreţ, mă tem că vom muri în curând.

Ajunseserăm aproape de Colorado Springs, Colorado, şi părea un loc potrivit pentru a ne opri. Dar imediat ne-am confruntat cu o mare problemă. Era sfârşitul de săptămână în care părinţii îşi vizitau copiii înrolaţi la Academia de Aviaţie Militară şi toate camerele din toate hotelurile şi motelurile din oraş fuseseră închiriate (acum înţeleg cum s-au simţit Maria şi Iosif când au ajuns în Betleem). Căutasem zadarnic timp de o oră, când cineva ne-a sugerat: „Vă asigur că se va găsi o cameră la hotelul cutare din centru."

Şi de-ar fi un grajd de cai, m-am gândit, tot mergem!

Când am ajuns la motelul modest construit în formă de U, având în centru o baracă unde se aflau birourile, am străbătut cu camionul întregul complex. În acel moment epuizarea începuse să facă loc delirului.

— Am dori două camere, i-am spus recepţionerului.

— Îmi pare rău, nu avem decât una, mi-a răspuns el.

Bineînţeles! m-am gândit. De ce s-ar schimba tiparul? Tot restul călătoriei fusese un şir de dezastre.

— Are două paturi? am întrebat.

— Nu, doar unul.

Bun. Deci voi dormi pe jos. Nicio problemă. Cel puţin vom avea două perne.

— O iau, am răspuns obosit.

— Pentru câte ore doriţi camera? a întrebat recepţionerul.

Ce întrebare ciudată. Cu toate acestea m-am uitat la ceas. Era 2:35 dimineaţa. Dacă dormeam cinci ore puteam ajunge în Denver la ora nouă dimineaţa.

— Îmi trebuie camera cinci ore, am spus.

— Eşti tare, amice! pufni el.

Fără să realizez vreo clipă la ce se gândea, am răspuns cu inocenţă:

— De obicei închiriez camerele pentru toată noaptea.

Bărbatul râse cu poftă şi bătu palma.

Ciudat, m-am gândit, pe când mă îndepărtam de recepţie.

— Locul ăsta e cât se poate de bizar, i-am spus lui Erin, dar e singura noastră opţiune. Voi dormi pe podea. Hai să-i sunăm pe părinţi să îi anunţăm.

Dar telefoanele nu funcţionau. Picătura care a umplut paharul! *Las-o baltă*, mi-am spus şi mi-am ocupat locul pe podeaua rece şi tare. În dimineaţa următoare m-am trezit înţepenit după somnul de peste noapte. M-am târât până la recepţie şi i-am predat cheia aceluiaşi bărbat care mi-o dăduse cu câteva ore în urmă. Părea foarte supărat.

— Care e problema, amice? l-am întrebat.

— Nicio linie telefonică cu merge, iar oamenii ţipă la mine, suspină el. Nu pot să pricep de ce nu funcţionează. Asta mă va costa o grămadă de bani!

— Mie îmi spui? am răspuns. Eu şi logodnica mea am încercat azi-noapte să ne sunăm părinţii să le spunem ce s-a întâmplat. Nu voiam să se işte discuţii pentru că am stat în aceeaşi cameră, aşa că am...

Vocea mi s-a stins treptat când mi-am dat seama că nu îl interesa deloc ce aveam de spus. Am plecat să-i cumpăr lui Erin o cola dietetică şi am observat un cablu rupt pe jos. *Ciudat*, m-am gândit.

Străbătând complexul am observat la fiecare câţiva paşi un alt cablu rupt pe pavaj – până am ajuns la camion. Acolo, la doar 15 cm în faţa camionului, era ultimul cablu ce nu fusese doborât. Atunci mi-am dat seama ce se întâmplase: cu o noapte înainte, când înconjurasem clădirea, agăţasem toate firele telefonice!

M-am repezit în cameră strigând:

— Erin! Urcă în camion, *acum!* Trebuie să plecăm de aici!

Bineînţeles că Erin m-a întrebat dacă îl jefuisem pe recepţioner. Când a auzit adevărul, a insistat – pe bună dreptate – să rămânem şi să plătim pagubele produse. După ce am trecut în revistă toate pagubele, mi-am dat seama că acea cameră mică şi neîngrijită m-a costat mai mult decât un apartament prezidenţial.

În ciuda tuturor celor întâmplate, am râs tot drumul de la Colorado Springs la Denver. Cum? De ce? Pentru că atunci când eşti

tânăr şi îndrăgostit şi te afli la începutul relaţiei, lumea întreagă ţi se pare o încântare. Totul ţi se pare amuzant. De cele mai multe ori aşa e la început.

VREMURILE BUNE DIN GOSEN – CEI MAI FRUMOŞI ANI

Cele mai multe cupluri îşi încep relaţia cu distracţie, momente fericite şi ieşiri memorabile. Sunt îndrăgostiţi şi toată lumea e a lor. Lucrurile nu ar putea merge mai bine.

Nu cu mult timp în urmă le-am cerut cuplurilor care au participat la seminarul nostru marital lunar să descrie cele mai plăcute experienţe din primul an de căsnicie. Tu îţi aminteşti ce ai simţit atunci?

- Senzaţia de nou şi de încântare („fluturii" din stomac) la gândul de a ne începe viaţa împreună.
- Senzaţia de a mă întoarce acasă la o persoană căreia îi pasă de ce mi se întâmplă în timpul zilei.
- Mutarea împreună. Experienţa de a avea propriul nostru apartament şi de a-l umple cu tot felul de lucruri.
- Posibilitatea de a dormi împreună şi de a ne îmbrăţişa (o petrecere în pijama în fiecare noapte). Împărtăşirea scopurilor în viaţă, a planurilor de viitor şi a viselor.
- Bucuria de a-l avea cu mine tot timpul pe cel mai bun prieten.
- Încântarea de a fi centrul atenţiei partenerului. Eram doar noi. Puteam împacheta şi pleca oricând, nu trebuia să planificăm tot.
- Eram săraci dar fericiţi şi pe cont propriu.
- Formarea de noi tradiţii şi conştiinţa faptului că suntem o echipă şi abordăm problemele, circumstanţele şi ideile împreună.
- Convingerea optimistă că putem depăşi orice problemă.
- Am învăţat cum să tratăm diferenţele pe care le descoperim.

Eu compar această etapă a relaţiei cu experienţa binecuvântată a poporului Israel, aşa cum apare descrisă spre sfârşitul cărţii Geneza. La acea vreme Iosif câştigase admiraţia şi bunăvoinţa lui Faraon şi fusese înălţat în a doua poziţie ca putere în Egipt, dând socoteală doar împăratului. Când Faraon a auzit că fraţii de mult pierduţi ai lui Iosif au ajuns în împărăţia lui, i-a spus acestuia: „Luaţi pe tatăl vostru

şi familiile voastre şi veniţi la mine. Eu vă voi da ce este mai bun în ţara Egiptului şi veţi mânca grăsimea ţării... tot ce este mai bun în ţara Egiptului va fi pentru voi" (Geneza 45:18, 20).

Fraţii lui Iosif au ascultat de împărat şi când s-au întors, Faraon i-a îndrumat spre Gosen – „cea mai bună parte a ţării" (Geneza 47:6). Israeliţii „s-au înstărit, au crescut şi s-au înmulţit foarte mult" (Geneza 47:27). Ce altceva ar fi putut face decât să se bucure de noua viaţă privilegiată într-o ţară bogată şi primitoare?

Anii au trecut şi tatăl lui Iosif, Iacov, aflat în pragul morţii, a profeţit despre fiul lui: „Iosif este vlăstarul unui pom roditor, vlăstarul unui pom roditor sădit lângă un izvor; ramurile lui se înalţă deasupra zidului... Dar arcul lui a rămas tare şi mâinile lui au fost întărite de mâinile Puternicului lui Iacov: Şi a ajuns astfel păstorul, stânca lui Israel. Aceasta este lucrarea Dumnezeului tatălui tău, care te va ajuta; aceasta este lucrarea Celui Atotputernic, care te va binecuvânta cu binecuvântările cerurilor de sus, cu binecuvântările apelor de jos, cu binecuvântările ţâţelor şi ale pântecelui mamei" (Geneza 49:22, 24-25).

Asta da binecuvântare! Puteau oare lucrurile să meargă mai bine?

O vreme Iosif şi familia lui au trăit un vis. S-au bucurat de viaţă şi s-au hrănit din „grăsimea ţării". S-au înmulţit şi bucuria le-a crescut. În fiecare zi cei înţelepţi dintre ei Îi mulţumeau lui Dumnezeu pentru bogatele Lui binecuvântări.

Cei mai mulţi dintre noi ne începem viaţa de căsnicie într-o stare similară de binecuvântare. Ne simţim ca Iosif şi fraţii lui, binecuvântaţi peste măsură de un Dumnezeu plin de har. Ne desfătăm cu partenerul nostru, pe care îl considerăm un dar nepreţuit trimis din cer pentru a ne aduce împlinire şi bucurie. În etapa Gosen a căsniciei ne simţim încântaţi, şi de ce nu am fi? E bun traiul în Gosen!

CEL MAI ÎNALT NIVEL DE SATISFACŢIE

Marea majoritate a cuplurilor îşi încep viaţa de căsnicie simţind că s-au stabilit în Gosen. Sunt extrem de idealişti şi au capul plin de idei romantice. Cine se căsătoreşte sperând să ajungă la divorţ?

S-a făcut multă muncă de cercetare pentru a înţelege această stare de fericire. Adesea soţii şi soţiile se bucură de cel mai înalt nivel de satisfacţie relaţională în perioada logodnei şi în primul an de căsnicie. De fapt cea mai severă scădere a satisfacţiei maritale are loc în timpul

sau după primul an de căsnicie. De ce? Se instalează dezamăgirea, în primul rând din pricina aşteptărilor neîmplinite. Dar înainte de apariţia dezamăgirii cele mai multe cupluri trăiesc într-o stare de extaz marital.

În această etapă Gosen interpretezi într-o lumină pozitivă aproape orice acţiune sau vorbă a partenerului tău. Ţi se pare că el sau ea nu poate greşi cu nimic. Priveşti până şi comportamentul neplăcut prin lentile pozitive, care produc o imagine „perfectă", accentuând trăsăturile atrăgătoare şi mascându-le pe cele nedorite. Într-un fel, perspectiva ta devine una „închisă", aproape niciun element neplăcut neputând intra în imagine. Nu e de mirare că satisfacţia maritală atinge punctul culminant în aceste luni de început!

Din fericire pentru mine şi Erin, am petrecut multe din zilele de început ale căsniciei noastre în Gosen. Pariez că nu ştiai că Parcul Naţional Yellowstone se află de fapt în Gosen. Am făcut această fericită descoperire într-o drumeţie de neuitat – de neuitat în primul rând pentru că nu am planificat nimic dinainte.

În timp ce traversam parcul cu maşina am fost prinşi într-un trafic foarte încărcat, bară la bară. Înaintarea sacadată a devenit atât de supărătoare, încât lui Erin i s-a făcut rău. De teamă că mirosul vomei ei îmi va face *mie* greaţă şi pentru că eram cu furgoneta mea, nu am lăsat-o să scoată capul pe fereastră să vomite. În schimb am oprit maşina şi am obligat-o să se dea jos şi să se plimbe prin pădure.

Dar aerul dulce al Gosen-ului a triumfat!

În cele din urmă, spre sfârşitul după-amiezii traficul s-a eliberat. Dar pentru că nu făcusem nicio rezervare, nu am găsit loc de campare. Am tot condus până când, în cele din urmă, m-am enervat şi am ieşit de pe drum, aventurându-ne în pădure – în ciuda protestelor soţiei mele. „E interzis!" insista ea. Erin era sigură că văzuse o mulţime de indicatoare de avertizare: Atenţie la urşi! Nu hrăniţi urşii! Depozitaţi-vă cu grijă hrana!

Încrezător în planul meu, nu am crezut nimic din ce spunea.

În cele din urmă am găsit un loc ce părea potrivit şi, după ce am montat cortul, am scos alimentele pentru a pregăti masa. Dar fiind amândoi epuizaţi după drumul lung, am decis să tragem un pui de somn. Am întins pe jos o pătură mare şi ne-am culcat în cadrul acela atât de romantic şi liniştit. Totul părea perfect. În scurt timp ne-am lăsat purtaţi pe aripile visului, plutind într-o stare de semiconştienţă. M-am trezit dezorientat când am auzit un foşnet la câţiva metri de pătură. Mi se pare sau chiar s-a iţit din tufişuri un cap acoperit cu blană neagră?

În acel moment, la mai puţin de cinci centimetri de urechea mea, soţia mea a strigat: „Ursul!"

Nu sunt sigur care s-a speriat mai tare, eu sau ursul. Amândoi am sărit un metru în aer. Ursul s-a urcat imediat într-un copac, iar eu am sărit în furgonetă şi am blocat uşile. O dată ce m-am văzut la adăpost, mi s-a părut că totul e în regulă – până când mi-am dat seama că o blocasem pe Erin afară. Decizia mea nu a fost primită prea bine, dar fiindcă eram încă în Gosen, gheaţa s-a topit rapid.

Ursul a rămas multă vreme în copac. În cele din urmă mi-am adunat curajul şi am fotografiat sărmana creatură speriată, surghiunită la înălţime printre ramuri. Aş fi făcut mai multe poze, dar tufişurile au început să foşnească din nou. Şi înainte ca ceea ce mişca acolo să-şi poată face apariţia, eu şi Erin ne-am făcut nevăzuţi.

Se făcuse deja întuneric. Eram flămânzi şi obosiţi şi – desigur – nu aveam loc de campare. În cele din urmă am părăsit parcul pentru a ne încerca norocul în cel mai apropiat oraş. Deoarece (din nou) nu sunasem din timp, nu am găsit decât o mulţime de semne „Nu avem locuri libere". În sfârşit am găsit un motel minuscul în mijlocul pustietăţii. Până la urmă am împărţit locul cu un grup de adepţi ai grupării Îngerii Iadului, care se pare că avuseseră aceeaşi idee (sau aceeaşi problemă). Aşa că eu şi Erin ne-am petrecut prima excursie împreună nu în frumosul parc naţional Yellowstone, ci într-un motel de mâna a doua.

Ca să nu stricăm tiparul, am încercat să pregătesc mâncarea înăuntru, pe o sobă portabilă cu propan – o decizie cât se poate de proastă. Chiar şi aşa, poate aş fi reuşit dacă nu aş fi declanşat alarma de incendiu încercând să frig nalbele.

A fost unul din primele mele dezastre de proporţii în calitate de proaspăt căsătorit, o tevatură teribilă – şi totuşi am râs. Norul nostru negru nu a avut margini de argint, ci de culoarea nalbelor coapte. Şi ne-a udat, nu cu stropi de vrajbă, ci cu stropi de har. De ce? Pentru că în etapa Gosen al căsniciei, până şi gafele stupide se pot transforma în episoade tandre.

(Şi Doamne cât mă bucur că e aşa!)

UIMITOARELE BENEFICII ALE CĂSNICIEI

Cuplurile aflate în etapa Gosen s-ar putea să nu-şi dea seama – fiind prea ocupaţi să se bucure unul de celălalt – dar uniunea lor le aduce beneficii imense şi avantaje speciale faţă de omologii lor necăsătoriţi.

Studii întreprinse peste tot în lume, implicând ambele sexe şi o mare varietate de condiţii socio-economice şi de etnii, au dovedit că persoanele căsătorite tind să fie mai sănătoase, să trăiască mai mult, să acumuleze mai multe avuţii şi valori materiale, şi se bucură de relaţii sexuale mai satisfăcătoare decât persoanele necăsătorite sau cuplurile necăsătorite care locuiesc împreună. O carte remarcabilă intitulată *The Case for Marriage* (Pledoarie pentru căsătorie) aduce argumente impresionante în favoarea avantajelor căsniciei. Iată câteva din numeroasele beneficii oferite de viaţa conjugală.

- Şansele de a suferi de o tulburare psihiatrică pe toată durata vieţii sunt mult mai mici pentru cei care sunt căsătoriţi legal.[1]
- Bărbaţii căsătoriţi câştigă mai mult, muncesc mai mult şi frecventează biserica mai des. Totodată frecventează mai rar barurile şi cârciumile.[2]
- Un sondaj la care au participat 18 000 de adulţi din 17 ţări industrializate a revelat că nivelul de fericire este semnificativ mai ridicat în rândul celor căsătoriţi în comparaţie cu adulţii necăsătoriţi, chiar după verificarea stării de sănătate şi a situaţiei financiare, factori care sunt şi ei legaţi de căsătorie.[3]
- Bărbaţii şi femeile căsătorite din toate grupele de vârstă au şanse mai mici să fie limitaţi în activitatea lor (un indicator general al stării de sănătate) din cauze de boală decât persoanele necăsătorite, separate, divorţate sau văduve.[4]
- Statutul de celibatar este un factor mai important în explicarea ratei infracţionalităţii şi a sărăciei decât rasa.[5]
- Un studiu efectuat pe un eşantion aleatoriu de peste 8 600 de adulţi a arătat că persoanele căsătorite suferă mai puţin de singurătate (definită ca „absenţa" relaţiilor sociale satisfăcătoare) decât ceilalţi. Studiul a revelat că doar 4,6% din persoanele căsătorite se simt singure, în comparaţie cu 14,5% din persoanele care nu au fost căsătorite niciodată, 20,4% din persoanele divorţate, 20,6% din persoanele rămase văduve şi 30% din persoanele separate.[6]

Experţii au mai demonstrat şi efectul pozitiv al căsniciei asupra copiilor comparând viaţa celor care trăiesc cu un singur părinte sau ai căror părinţi au divorţat, cu viaţa copiilor ai căror părinţi au rămas căsătoriţi. În general, copiii crescuţi în familii cu ambii părinţi se

descurcă mai bine din punct de vedere emoţional şi academic decât cei care au crescut cu un singur părinte.[7] În plus:

- Divorţul sporeşte incidenţa problemelor de sănătate la copii cu 50%.[8]
- Copiii proveniţi din căsnicii dezbinate sunt cu 20-30% mai predispuşi la răniri decât ceilalţi copii.[9]
- Copiii care trăiesc cu mama divorţată au şanse cu 50% mai mari de a suferi de astm.[10]
- Copiii care trăiesc cu mama care nu a fost căsătorită niciodată sunt expuşi unui risc mai mare de a avea defecte de vorbire.[11]
- Procentul copiilor care au nevoie de consiliere pentru rezolvarea problemelor emoţionale sau de comportament variază de la 2,7% în cazul copiilor care trăiesc cu părinţii biologici, până la 8,8% în cazul copiilor care trăiesc cu mama divorţată. În cazul copiilor care trăiesc cu mama care nu a fost căsătorită niciodată sau cu mama şi tatăl vitreg, procentele sunt 4,4%, respectiv 6,6%.[12]

Autoarea şi experta în probleme de căsnicie Maggie Gallagher rezumă situaţia în felul următor: „O bună parte din literatura de specialitate confirmă că instituţia căsătoriei este un mijloc foarte eficient de protecţie a sănătăţii publice. Copiii crescuţi de ambii părinţi în cadrul unui mariaj trăiesc mai mult, suferă de mai puţine boli, au mai puţine accidente şi se bucură de o stare de sănătate mai bună decât copiii care cresc în afara căsătoriei. Atât bărbaţii cât şi femeile care se căsătoresc şi rămân împreună se bucură de avantaje similare în ce priveşte sănătatea: trăiesc mai mult, se bucură de o sănătate mai bună, suportă mai bine bolile cronice, au şanse mai mici să necesite spitalizare de durată (şi costisitoare) şi îngrijire la domiciliu şi suferă de invaliditate mai rar decât persoanele singure sau divorţate."[13]

Desigur, poţi să te bucuri de căsnicia ta fără să realizezi măcar beneficiile enorme pe care le aduce. Dar imaginează-ţi cu cât mai minunată ar putea fi ea dacă reuşeşti să îi apreciezi în mod conştient beneficiile evidente.

CARE E SECRETUL UNEI CĂSNICII REUŞITE... „ŞI SONDAJELE SPUN"

De ce unele căsnicii prosperă, iar altele sfârşesc în dezastru? După

cum îţi poţi imagina, s-a scris mult despre motivele pentru care căsniciile reuşesc sau falimentează. Mulţi experţi au vorbit despre felul în care cuplurile reuşite recreează Gosenul în relaţiile lor. Destul de interesant, cea mai mare parte a studiilor arată că o căsnicie durabilă este rezultatul abilităţii cuplului de a rezolva conflictele inerente oricărei relaţii. Să vedem câteva elemente specifice responsabile de reuşita căsniciilor:

- Cuplurile – în special bărbaţii – care nu ajung la divorţ îşi exprimă mai des şi mai spontan dragostea şi admiraţia faţă de partener. Dr. John Gottman, expert în probleme de căsnicie, a descoperit că soţii şi soţiile care formează căsnicii stabile exprimă sentimente pozitive şi interacţionează unul cu altul de cinci ori mai mult decât ceilalţi. Mai mult, în aspectele de fiecare zi ale vieţii, cuplurile reuşite se apropie unul de celălalt mai mult decât se îndepărtează.
  Care este secretul acestei apropieri? Gottman spune că este vorba de interes, emoţie şi afecţiune împărtăşite, precum şi de irascibilitate împărtăşită.

Învaţă să exprimi de cinci ori mai multe sentimente pozitive – afecţiune, admiraţie, sprijin – decât negative.

- Pentru a-şi rezolva problemele, cuplurile reuşite apelează la umor, afecţiune şi interes de cinci ori mai mult decât cuplurile care eşuează în căsnicie.[15]
- Bărbaţii care ajută mai mult în gospodărie şi se implică mai mult în îngrijirea copiilor au o viaţă sexuală mai bună şi căsnicii mai fericite decât ceilalţi.[16] (Bărbaţilor, sper că sunteţi atenţi!)

Foarte interesante sunt descoperirile experţilor în probleme de căsnicie şi familie David Olson şi Amy Sigg. Aceştia au chestionat 5153 de cupluri fericite şi 5127 de cupluri nefericite şi au descoperit că, spre deosebire de cuplurile nefericite, cele fericite au afirmat următoarele:

- Suntem foarte mulţumiţi de modul în care vorbim unul cu celălalt.
- Dăm dovadă de creativitate în efortul de a ne rezolva divergenţele.
- Ne simţim foarte apropiaţi unul de celălalt.

- Când discutăm problemele, partenerul meu îmi înţelege opiniile şi ideile.
- Sunt deplin satisfăcut de afecţiunea pe care mi-o arată partenerul meu.
- Am stabilit un echilibru sănătos între timpul liber petrecut împreună şi cel petrecut separat.
- Prietenii sau membrii familiei partenerului meu se amestecă rareori în relaţia noastră.
- Suntem de acord în privinţa modului în care cheltuim banii.
- Suntem mulţumiţi de modul în care ne exprimăm valorile şi convingerile spirituale.[17]

Într-un proiect de referinţă care a durat douăzeci şi cinci de ani şi a studiat 14 000 de familii din lumea întreagă, dr. Nick Stinnett, un alt expert în probleme de căsnicie, a descoperit că familiile puternice au în comun cel puţin şase caracteristici importante:

1. *Angajament*: încredere, onestitate, caracter vrednic de încredere, credincioşie
2. *Apreciere şi afecţiune:* grijă unul faţă de celălalt, prietenie, respect pentru individualitate, veselie şi umor
3. *Comunicare pozitivă:* împărtăşirea sentimentelor, complimente, evitarea învinovăţirii, capacitatea de a face compromisuri, acceptarea situării pe poziţii diferite
4. *Timp împreună:* timp de calitate din belşug (lucrurile bune iau timp), bucuria de a fi în compania celuilalt, momente plăcute şi perioade de distracţie
5. *Bunăstarea spirituală:* credinţă, compasiune, valori etice comune, unitate cu omenirea
6. *Abilitatea de a face faţă stresului:* adaptabilitate, apropiere în perioade de criză, deschidere la schimbare, flexibilitate[18]

Să ne îndreptăm atenţia spre două dintre cele mai importante motive pentru care reuşesc căsniciile.

PETRECEŢI TIMP ÎMPREUNĂ

În excelenta carte *The Seven Principles for Making Marriage Work* (Cele şapte principii pentru o căsnicie reuşită), John Gottman şi Nan Silver

sugerează că o căsnicie reuşită presupune ca soţul şi soţia să se cunoască unul pe celălalt şi să-şi actualizeze periodic baza de cunoştinţe. Gottman şi Silver au descoperit că soţii care au elaborat o „hartă" a lumii soţiei lor, care s-au străduit să cunoască lumea psihologică a soţiei lor, se încadrează în cei 33% din bărbaţi a căror satisfacţie maritală rămâne ridicată atunci când cuplul face tranziţia spre rolul de părinţi.[19]

Am realizat şi eu un sondaj – am petrecut un an de zile chestionând aproximativ 10 000 de cupluri cu privire la perioada de dinainte de căsătorie. I-am întrebat: „Dacă ar fi să daţi un singur sfat cuplurilor care urmează să se căsătorească, care ar fi acela?" Scopul meu era să înţeleg elementele cele mai importante ale unei relaţii noi.

Răspunsul pe care l-am primit a fost clar şi răspicat: *să petreacă timp împreună.* Timpul petrecut împreună pare să însumeze două aspecte importante: lucrurile făcute împreună şi transformarea relaţiei într-o prioritate. Aceste cupluri nu numai că au petrecut mult timp împreună, ci au şi făcut din relaţia lor o prioritate. Am descoperit că mulţi termeni se repetau: *atenţie neabătută, timp petrecut singuri, punerea celuilalt pe primul loc, atenţie personală, timp petrecut cu cel destinat ţie, dorinţa de a fi împreună.* Iată cum au vorbit unele cupluri despre timpul petrecut împreună:

- Aşteptam cu nerăbdare să discutăm şi să fim împreună
- Petreceam ore întregi împreună.
- Ne plăcea să petrecem timp împreună, doar noi doi: momentele romantice, aventurile şi comunicarea.
- Ne amintim emoţia de a fi mereu aproape unul de celălalt.
- Ne-a făcut plăcere să ne pierdem mai degrabă în relaţia în sine decât în detaliile nunţii.
- Eram dispuşi să încercăm lucruri cu care nu eram familiarizaţi.

Timp împreună poate însemna o mulţime de lucruri: slujire reciprocă, interese comune, excursii, masa luată împreună, discuţii la o cafea, să încerci lucruri noi, plimbări pe plajă, petreceri, orice. Secretul, în opinia acestor 10 000 de cupluri, este să faceţi lucrurile *împreună.*

Când Erin şi cu mine ne-am planificat nunta, eu am rămas în Denver. Deşi atunci nu mi s-a părut important, acum regret că nu m-am implicat mai mult în organizarea ei. Să nu mă înţelegi greşit – mireasa

mea a făcut o treabă minunată. Atât ceremonia, cât şi recepţia au fost foarte frumoase. Doar că aş fi putut să includ şi câteva din ideile mele. Şi, ca să fiu sincer, unele lucruri m-au luat prin surprindere. Unul în mod special.

În timpul slujbei am purtat un microfon de rever pentru ca vocea mea să poată fi înregistrată pentru caseta video a nunţii. Am cântat câteva imnuri tradiţionale, dar din păcate nu aveam versurile la mine sus pe platformă. Aşa că am improvizat cuvintele şi am cântat atât de fals, încât dacă biserica ar fi avut vitralii, cu siguranţă s-ar fi spart. M-am gândit că dacă reuşesc să las impresia că ştiu ce cânt, nimeni nu-şi va da seama. Era un plan perfect... sau, mă rog, aproape perfect...

Când ne-am întors din luna de miere, am invitat familia şi prietenii să vadă fotografiile din timpul călătoriei şi caseta video a nunţii. Imaginile de pe casetă au fost însoţite de „oooh"-urile şi „aaah"-urile asistenţei. Dar când s-a ajuns la primul imn, un zgomot ciudat şi înfricoşător a tulburat înregistrarea. Cu fiecare cadru sunetul creştea în intensitate şi era tot mai insuportabil. Zgomotul oribil efectiv îmi zgâria timpanele. Invitaţii noştri începuseră să se strâmbe, încercând să descopere originea sunetului misterios şi respingător.

Există în Biblie un verset care descrie perfect situaţia mea în acel moment: „Păcatul vostru vă va ajunge" (Numeri 32:23). Într-un moment de inspiraţie, mi-am dat seama că zgomotul grotesc venea de la *mine*. Am încercat să mă furişez afară din cameră, dar tocmai când să reuşesc, cineva mi-a recunoscut „trilurile". Fusesem dat de gol! Vestea s-a răspândit ca focul într-o pădure uscată. Întreg grupul a început să râdă şi să mă ridiculizeze. Încă mă mai tachinează şi azi.

Care este morala acestei scurte incursiuni în istoria suferinţelor mele? Cuplurile care doresc să trăiască mult în Gosen trebuie să petreacă timp – cât mai mult timp – împreună. În caz contrar, ar putea sfârşi la rândul lor pe o canapea ticsită de oameni ale căror râsete ironice le-ar colora obrajii în nuanţe tot mai închise de roşu.

ÎNVAŢĂ DESPRE CELĂLALT

Este esenţial ca soţii şi soţiile să petreacă timp împreună. Dar ar trebui să dedice tot acest timp atingerii unui anumit scop? Cele 10 000 de cupluri pe care le-am chestionat sunt de părere că da. Pe locul al doilea pe lista sfaturilor lor era „cunoaşterea celuilalt la un nivel profund".

În cuplurile fericite, fiecare creşte în cunoaşterea partenerului. Dacă vrei să trăieşti mult în Gosen trebuie să-ţi cunoşti foarte bine partenerul. Trebuie să înveţi ce îi place, ce nu-i place, ciudăţeniile proprii lui – totul. În primul an de căsnicie fiecare soţ şi fiecare soţie ar trebui să obţină doctoratul în cunoaşterea celuilalt.

Este sugestiv faptul că în cazul multor cupluri necunoaşterea celuilalt a dus la momentele cele mai neplăcute din perioada logodnei. O pereche a scris: „Am trăit cea mai dificilă perioadă a logodnei noastre când am aflat fiecare slăbiciunile celuilalt şi ne-am dat seama că va trebui să ne confruntăm cu ele cu regularitate." O altă persoană şi-a declarat o frustrare personală: „Am descoperit târziu după ce ne-am logodit că lui nu-i place deloc să meargă la cumpărături – ceva ce eu credeam de mai mulţi ani că îi face mare plăcere."

Petrece timp în fiecare zi pentru a obţine doctoratul în cunoaşterea partenerului.

Dacă nu te străduieşti să-ţi cunoşti bine partenerul, s-ar prea putea să descoperi că diferenţele datorate mediului în care aţi crescut şi circumstanţelor vă pot dăuna căsniciei.

Cele 10 000 de cupluri chestionate de noi au discutat despre aşteptări, finanţe, religie, sex, copii, familie, sărbători, trecutul familiilor, amintiri personale, interese, obiceiuri, sănătate, visuri, nevoi, convingeri, ţeluri, roluri, tradiţii – pe scurt, despre toate acele lucruri care i-au ajutat să vadă mai bine în sufletul partenerului lor. Cineva a dat următorul sfat: „Discutaţi orice decizie pe care trebuie să o luaţi, fiecare viziune pe care o aveţi, şi faceţi aceste lucruri împreună. Dacă pe parcursul acestui proces descoperi că nu eşti interesat sau dispus să te implici în aceste activităţi împreună cu partenerul tău – sau dacă nici măcar nu simţi dorinţa de a dezvolta un astfel de interes – atunci nu vă potriviţi."

O asemenea bază mereu crescândă de cunoştinţe produce încredere şi le dă celor doi siguranţa că au făcut alegerea corectă. Ceea ce înseamnă o şedere lungă şi fericită în Gosen!

RESPECTĂ-ŢI LEGĂMINTELE

Cuplurile căsătorite care petrec o bună bucată de timp în Gosen au cel puţin încă un lucru în comun: un angajament ferm unul faţă de celălalt. Ei văd legământul căsniciei ca un legământ sfânt. Ei

consideră unirea lor un angajament luat înaintea lui Dumnezeu de a rămâne împreună, indiferent ce s-ar întâmpla.

În 1999 Covenant Marriage Movement (mişcarea „căsnicia ca legământ") a luat naştere din convingerea că

> Dumnezeu a creat căsnicia ca un legământ pe viaţă între un bărbat şi o femeie. Când un cuplu rosteşte legământul de căsătorie, ei fac legământ înaintea lui Dumnezeu, unul înaintea celuilalt, înaintea familiilor lor şi înaintea comunităţii, că vor rămâne neclintiţi în dragoste necondiţionată, în armonie, în puritate sexuală, străduindu-se mereu să crească în relaţia lor de căsnicie. Dumnezeu doreşte să aducă împlinire în familii prin relaţii maritale bazate pe legământ.
>
> Dumnezeu a pus în inima tuturor cuplurilor, indiferent de condiţia lor socială, nevoia de a afirma planul Lui pentru căsnicie. Semnând legământul, cuplurile se alătură miilor de alte cupluri din toată ţara şi din lumea întreagă şi afirmă importanţa unei relaţii de căsnicie bazate pe legământ. Iar pentru tine şi partenerul tău de viaţă semnarea lui înseamnă angajamentul unuia faţă de celălalt de a rămâne neclintiţi în dragostea necondiţionată pe care Dumnezeu o aşteaptă de la voi şi pe care El v-o pune la dispoziţie.[20]

Eu susţin din toată inima această mişcare şi legământul pe care l-a formulat, aşa cum fac şi diverse alte grupuri, cum ar fi Focus on the Family, the Assemblies of God, Moody Bible Institute, Promise Keepers, şi Lifeway Christian Resources. De ce oare toate aceste organizaţii au ajuns la concluzia că acum este momentul potrivit pentru această idee? În primul rând, Dumnezeu Însuşi foloseşte termenul *legământ de căsnicie*. Atunci când descrie soţia, El o numeşte „tovarăşa şi nevasta cu care ai încheiat legământ" (Maleahi 2:14).

În al doilea rând, ideea căsniciei ca legământ *dă rezultate*. Cuplurile din lumea întreagă îmbrăţişează această idee ca o modalitate de a-L aduce pe Dumnezeu la un nivel mai profund în căsniciile lor. Lideri din toate colţurile lumii folosesc conceptul de căsnicie-legământ ca unealtă pentru întărirea căsniciilor, consolidând astfel congregaţiile şi, în ultimă instanţă, întregul Trup al lui Cristos.

Dacă până acum nu aţi făcut acest lucru, vă îndemn ca împreună – ca soţ şi soţie – să repetaţi şi să semnaţi următorul legământ. Analizaţi cu atenţie cuvintele, asigurându-vă că înţelegeţi angajamentul pe care îl reflectă, iar apoi puneţi-le în practică.

Crezând în conceptul căsniciei ca legământ creat de Dumnezeu să fie o relaţie rodnică între un bărbat şi o femeie pe toată viaţa, facem legământ înaintea lui Dumnezeu, unul înaintea celuilalt, înaintea familiilor noastre şi înaintea comunităţii, să rămânem neclintiţi în dragoste necondiţionată, în armonie, în puritate sexuală, străduindu-ne mereu să creştem în relaţia noastră de căsnicie.

_____
(Numele)

_____
(Numele)

Legământul prin care Dumnezeu i-a promis lui Avraam că îi va binecuvânta urmaşii şi le va da ţara Egiptului, iar apoi Ţara Promisă, i-a adus pe evrei la Gosen. La fel, un legământ modern poate ajuta soţii şi soţiile să-şi revendice propriul Gosen şi să călătorească spre o căsnicie în Ţara Promisă. Toţi îşi pot făuri căsnicia la care visează, genul de căsnicie care aduce satisfacţie şi bucurie.

Consideraţi-vă legămintele de căsătorie legăminte sfinte şi dedicaţi-vă cu fermitate unul altuia.

Însă, aşa cum am sugerat, nicio căsnicie nu rămâne pentru totdeauna în Gosen. Lucrurile se schimbă şi au tendinţa să ne scoată din Gosen şi să ne îndrepte spre o ţară complet diferită.

CUM SE SCHIMBĂ LUCRURILE ÎN CÂŢIVA ANI!

Leonardo da Vinci a avut nevoie de şapte ani pentru a-şi finaliza capodopera, *Cina cea de taină*. Pentru a-i zugrăvi pe Cristos şi pe cei doisprezece apostoli, artistul a folosit modele umane şi şi-a început lucrarea alegând modelul pentru Isus.

Sute de tineri au fost supuşi unui proces dur de selecţie pentru onoarea de a servi drept model pentru chipul lui Isus. Da Vinci căuta o faţă şi o personalitate care să transmită inocenţă şi frumuseţe, care să nu poarte pata hidoasă a păcatului. După o căutare atentă, care a durat multe săptămâni, artistul a ales un tânăr de nouăsprezece ani. Timp de şase lui da Vinci a pictat această parte a tabloului său.

În următorii şase ani artistul a continuat munca la capodopera lui. A ales cu grijă modelele pentru fiecare apostol, lăsându-l la urmă pe Iuda Iscarioteanul, trădătorul. Pentru acest ultim personaj artistul a căutat în lung şi în lat un om cu faţa dură, aspră, brăzdată de stigmatul zgârceniei, înşelăciunii şi ipocriziei – o faţă care să sugereze că omul acela ar fi în stare să-şi trădeze cel mai bun prieten. În cele din urmă da Vinci a auzit despre un om care îndeplinea pe deplin cerinţele sale artistice. Ticălosul zăcea într-o temniţă din Roma, aşteptând să fie executat pentru crimă.

Când pictorul a ajuns la Roma, temnicerii l-au scos pe deţinut din celula sa întunecată la lumina soarelui – un bărbat oacheş, cu părul lung, zburlit şi neîngrijit care îi acoperea faţa crudă.

Da Vinci a ştiut imediat că îşi găsise modelul – un personaj aflat într-o stare de totală decădere morală.

Regele a permis ca prizonierul să fie dus la Milano, unde condamnatul a pozat luni de zile în faţa artistului. Când da Vinci şi-a terminat tabloul, s-a întors spre temniceri şi i-a anunţat:

— Am terminat. Puteţi lua prizonierul.

Dintr-o dată însă omul s-a smuls din mâinile gardienilor şi a fugit spre artist strigând:

— Da Vinci, uită-te la mine! Nu ştii cine sunt?

Marele artist şi-a aţintit ochiul format asupra omului şi i-a cercetat atent trăsăturile.

— Nu, a răspuns el, nu te-am văzut niciodată în viaţa mea până când mi-ai fost adus înainte în temniţa din Roma.

La aceste cuvinte prizonierul şi-a ridicat ochii spre cer şi a strigat:

— O, Doamne, atât de mult am decăzut?

Apoi şi-a întors faţa spre pictor şi a spus:

— Leonardo da Vinci! Uită-te încă o dată la mine, căci eu sunt acelaşi bărbat pe care l-ai folosit cu doar şapte ani în urmă ca model pentru chipul lui Isus![21]

Da, este posibil. Omul care serveşte drept model pentru Isus poate, în doar câţiva ani, să arate exact ca Iuda. Şi vrei să mai ştii ceva? Acelaşi lucru se poate întâmpla şi cu căsniciile noastre. Putem începe în Gosen, dar mulţi dintre noi ajung mult prea repede altundeva. Într-un loc care seamănă îngrozitor de mult cu robia.

PARTEA A II-A

BLOCAŢI ÎN EGIPT

BCU IAŞI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IAȘI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

CAPITOLUL 3

CĂDEREA ÎN SUFERINŢĂ

Peste Egipt s-a ridicat un nou împărat, care nu cunoscuse pe Iosif. El a zis poporului său: „Iată că poporul copiilor lui Israel este mai mare şi mai puternic decât noi. Veniţi să ne arătăm dibaci faţă de el, ca să nu crească, pentru ca nu cumva, dacă se va întâmpla un război, să se unească şi el cu vrăjmaşii noştri, să ne bată şi să iasă apoi din ţară." Şi au pus peste ei isprăvnicei, ca să-i asuprească prin munci grele. Astfel au zidit ei (fiii lui Israel) cetăţile Pitom şi Ramses, ca să slujească de hambare lui Faraon.

EXODUL 1:8-11

Viaţa într-un oraş mare poate prezenta multe provocări celor din afară, nu cea mai neînsemnată fiind problema siguranţei. Erin niciodată nu s-a simţit în deplină siguranţă în cartierul nostru din Los Angeles în perioada petrecută la Rosemead, aşa că ne-am cumpărat un sistem de alarmă. Din păcate niciunul dintre noi nu a devenit expert în utilizarea lui.

Odată, când ne-am hotărât să mergem într-o excursie în afara oraşului, Erin a rugat o prietenă să aibă grijă de casă. Tânăra a venit la noi într-o seară pentru a se familiariza cu îndatoririle ei şi Erin a întâmpinat-o cu căldură. Dar eu urmăream un meci de baschet pe care nu voiam să-l pierd, aşa că le-am ignorat.

Am auzit-o pe Erin încercând vitejeşte să-i explice cum funcţionează alarma, dar nu reuşea să-şi amintească numerele corecte pentru codul alternativ (nu voia să divulge codul nostru permanent). M-a chemat să o ajut, dar eu am continuat să o ignor. Mi-a aruncat o privire îngheţată (am simţit cum se formează ţurţuri) şi apoi i-a dat prietenei noastre codul pe care şi-l amintea. Tânăra a exersat operaţiunea şi în cele din urmă a plecat pe la ora nouă.

Erin, fierbând în continuare, a urcat scările uitându-se urât la mine. În acele câteva clipe a reuşit să-mi comunice mesajul: „Mulţumesc mult pentru ajutor."

Locuiam într-o casă mică, unde camera de zi era la parter şi dormitorul la etaj. Când în cele din urmă am realizat amploarea furiei soţiei mele, am urcat după ea la etaj şi am încercat să rezolv problema. Dar deja începuse să se pregătească de culcare şi nu mai dorea să reînceapă discuţia; avea nevoie de timp ca să se liniştească. Dar tăcerea ei m-a iritat şi i-am spus acest lucru.

Am pornit vijelios spre baie pentru a mă pregăti de culcare, când am auzit-o spunând:

— Cred că e cineva la uşă.

— Poate că e cum-o-cheamă, i-am răspuns. Poate mai vrea să te întrebe ceva.

— Of, bine, a răspuns ea, înţelegând că nu aveam de gând să merg să deschid uşa.

A coborât la parter şi după câteva momente mi-a strigat:

— E poliţia!

— Da, sigur, am răspuns, fără să o cred.

După o vreme am strigat-o pe nume, dar nu am primit nici un răspuns. Câteva minute mai târziu am coborât la parter şi am găsit uşa larg deschisă, iar Erin nu era nicăieri. Îmi scosesem lentilele de contact, aşa că m-am forţat să privesc dincolo de uşă, dar nu puteam vedea nimic în întuneric. M-am apropiat de uşă şi am auzit o voce poruncitoare:

— Stai pe loc! Nu mişca! Mâinile sus!

Tot nu puteam vedea nimic, dar vocea m-a făcut să cred că asupra mea era îndreptată o armă.

— Erin! am strigat. Unde eşti?

Niciun răspuns.

Vocea a continuat să strige instrucţiuni:

— Apropie-te pe alee!

Presupunând că poliţia îşi făcuse apariţia dintr-un motiv bine întemeiat, am pornit încet pe aleea pavată. Când în sfârşit am văzut-o

pe Erin, am întins mâinile să o îmbrăţişez. Ea a venit în fugă spre mine, furioasă la culme şi a început să ţipe la mine.

— Sunt aşa de furioasă pe tine! a strigat. Niciodată nu mă ajuţi. Mă ignori!

— Despre ce vorbeşti? am întrebat nedumerit. Care e problema?

— Când te-am rugat să mă ajuţi cu codul sistemului de alarmă, tu ai continuat să te uiţi la televizor. Tot ce se întâmplă este doar vina *ta*, s-a dezlănţuit Erin.

Am privit din nou în jur, am zărit ca prin ceaţă mai mulţi ofiţeri de poliţie şi am întrebat:

— Ce se întâmplă?

— Am introdus codul pentru alarma silenţioasă crezând că este cel corect, mi-a explicat Erin. Totul e doar din vina *ta*! Poliţiştii sunt aici pentru că am declanşat alarma silenţioasă!

Până în acea seară opţiunea de alarmă silenţioasă ni se păruse minunată. Dacă un hoţ ne-ar fi ameninţat cu arma şi ne-ar fi cerut să dezactivăm alarma, puteam tasta codul alarmei silenţioase. Ceea ce înseamnă alertă maximă şi mobilizarea imediată a poliţiei.

Uitând de poliţişti, am început să ţip şi eu.

— Unde ţi-a fost capul? *Ştii* codul corect. De ce dai vina pe mine?

Am continuat să ne acuzăm reciproc până când un ofiţer de poliţie ne-a bătut uşor pe umeri.

— Nu vreau să vă întrerup conversaţia, a spus pe un ton egal, dar este cineva în casă de care ar trebui să ne ocupăm? Puteţi să ne spuneţi *măcar atât*, ca să putem pleca? Apoi puteţi să vă continuaţi cearta aici în faţa casei dacă doriţi.

Prietene, dacă nu ai fost mustrat niciodată de un poliţist din Los Angeles, nu ştii ce ai pierdut.

Cum a fost posibil ca eu şi Erin să trecem de la zilele fericite în care ne bucuram unul de compania celuilalt, ne slujeam unul pe celălalt, doream binele celuilalt, la nopţi furtunoase de certuri publice? Îţi voi spune: am pornit pe un drum din păcate binecunoscut cuplurilor căsătorite din lumea întreagă. Undeva de-a lungul drumului am părăsit păşunile verzi al Gosenului şi ne-am trezit gemând sub biciul usturător al suferinţei în Egipt.

CĂDEREA ÎN SUFERINŢĂ

Biblia nu ne spune cât timp s-au bucurat israeliţii de grăsimea ţării,

dar cândva după moartea lui Iosif s-a ridicat un nou conducător în Egipt. Acesta s-a simţit ameninţat de numărul tot mai mare de evrei din ţară, aşa că i-a supus unei robii aspre:

> Şi au pus peste ei isprăvnicei, ca să-i asuprească prin munci grele. Astfel au zidit ei (fiii lui Israel) cetăţile Pitom şi Ramses, ca să slujească de hambare lui Faraon. Dar cu cât îi asupreau mai mult, cu atât se înmulţeau şi creşteau; şi s-au scârbit de copiii lui Israel. Atunci Egiptenii au adus pe copiii lui Israel la o aspră robie. Le-au făcut viaţa amară prin lucrări grele de lut şi cărămizi şi prin tot felul de lucrări de pe câmp: în toate muncile acestea pe care-i sileau să le facă erau fără nici un pic de milă. (Exodul 1:11-14)

Căderea evreilor a fost rapidă, lungă şi grea. De la statutul de oameni liberi care îşi culegeau recoltele în regiunea cea mai fertilă a ţării, au ajuns să lucreze ca robi pe ogoarele pârjolite de soare ale altora. Trecuseră de la binecuvântare la amărăciune, de la fericire la greutăţi. Biblia spune: „Copiii lui Israel gemeau încă din pricina robiei şi scoteau strigăte deznădăjduite. Strigătele acestea pe care li le smulgea robia s-au suit până la Dumnezeu." (Exodul 2:23)

Poate cunoşti şi tu sentimentul. Poate îţi aminteşti că în primii ani de căsnicie lucrurile mergeau bine, dar azi priveşti în jur şi nu vezi altceva decât o căsnicie monotonă şi aparent lipsită de viaţă. Totul părea să meargă de minune, pentru ca apoi, de la o zi la alta, să te simţi apăsat de conflicte şi răceală. Ce s-a întâmplat?

Cele mai multe căsnicii întâmpină probleme când soţii şi soţiile comit două greşeli: *încetează să mai facă* lucruri care le întăresc relaţia şi *încep să facă* lucruri care o rănesc. Dezamăgirile, certurile şi frustrările repetate duc la conflicte, atitudini negative şi monotonie. Poate atitudinea soţiei se schimbă – de la admiraţie la critică; dintr-o dată soţul nu mai face nimic cum trebuie. Poate soţul interpretează tot ceea ce face sau spune soţia lui într-un mod negativ; indiferent ce ar face, ea nu-i mai poate intra în voie. Când relaţiile întâmpină probleme persistente, cu toţii avem tendinţa de a schimba „lentilele" şi de a ne vedea partenerul într-o lumină negativă. Când se întâmplă acest lucru, relaţia cade în suferinţă.

NU ÎNCETA SĂ FACI LUCRURILE BUNE

În calitate de consilier, când mă întâlnesc pentru prima dată cu un cuplu care are probleme, de obicei le reamintesc celor doi de

începuturile relaţiei lor. Pe baza discuţiilor telefonice sau a chestionarelor, încerc să identific clar activităţile concrete de care se bucurau înainte, lucrurile pe care le-au făcut pentru a-şi consolida căsnicia, o căsnicie care să le aducă împlinire. Încerc să le reamintesc cum petreceau timp împreună, cum depuneau eforturi conştiente pentru a afla mai multe despre celălalt. Vreau să aibă o imagine clară a ceea ce au făcut odată (dar au încetat să mai facă), astfel încât să poată reveni la acele practici. Consider că aceasta este un fel de terapie de urgenţă, un prim ajutor pentru oprirea hemoragiei.

Cele mai multe cupluri nu au nici cea mai vagă idee când au încetat să mai facă lucrurile care le îmbogăţeau relaţia. Când se simt prinşi în cursă şi răniţi, uită cât de des obişnuiau să comunice la nivelul inimii, cum îşi făceau timp unul pentru celălalt, cum împărtăşeau experienţe religioase cum ar fi rugăciunea şi frecventarea bisericii. Ştiu doar că nivelul satisfacţiei în căsnicia lor a scăzut dramatic şi că acum se simt oprimaţi, plini de amărăciune, neîmpliniţi şi neimportanţi în relaţia lor.

Să ne gândim la o singură activitate crucială – cunoaşterea celuilalt – care caracterizează toate cuplurile fericite. Fiinţele umane sunt creaturi extraordinar de complexe şi nimeni nu poate spera să-l cunoască pe celălalt în doar câţiva ani (sau câteva decenii!). Dacă soţii şi soţiile nu continuă să-şi cultive baza de cunoştinţe despre celălalt, aşteptările neîmplinite le vor crea probleme.

Amintiţi-vă în mod regulat de vremurile frumoase, de momentele fericite şi ieşirile de neuitat. Amintiţi-vă activităţile care v-au întărit căsnicia şi lucrurile care vă fac plăcere. Începeţi să faceţi din nou acele lucruri.

Nenumărate studii au dovedit că aşteptările neînţelese sau neîmplinite contribuie în mare măsură la lipsa satisfacţiei în căsnicie. Problema este că în momentul în care încetaţi să mai comunicaţi, aceste aşteptări rămân necunoscute şi nerostite. Ar trebui să ne străduim să obţinem un doctorat în cunoaşterea partenerului nostru, dar de prea multe ori abandonăm acest curs dificil şi ne întoarcem la ceea ce credem că *ar trebui* să fie partenerul nostru de viaţă.

Am crescut într-un cămin în care mama îmi pregătea micul dejun în fiecare dimineaţă. Întotdeauna se trezea dis-de-dimineaţă, cânta veselă şi pălăvrăgea cu mine despre ziua respectivă. Poate că obiceiul ei mă deranja puţin, dar era un lucru pe care îl făcea în fiecare

dimineaţă şi am ajuns să mă aştept să îl facă. Niciodată nu m-am gândit la asta, niciodată nu i-am acordat atenţie. Pur şi simplu am presupus în mod firesc că aşa fac mamele şi soţiile. Ele îşi arată dragostea pregătind micul dejun.

Niciodată nu m-am gândit că Erin ar putea să aibă aşteptări foarte diferite.

După ce ne-am întors acasă din luna de miere şi ne-am instalat în noul nostru apartament, m-am aşteptat să apară pe masă micul dejun.

Dar Erin dormea.

Îmi amintesc că m-am gândit: *Oau, încă doarme. Trebuie să-mi pregătesc singur micul dejun.* Dar i-am acordat prezumţia de nevinovăţie. *Este prima noastră dimineaţă acasă,* m-am gândit, *şi e obosită.*

Dar a doua dimineaţă s-a întâmplat acelaşi lucru. M-am trezit la ora opt – şi nu am găsit pe nimeni care să-mi pregătească micul dejun. Mireasa mea a dormit până pe la ora zece. A trebuit să îl pregătesc singur *din nou* şi nu am avut parte de părtăşia la care mă aşteptam împreună cu Erin.

Curând am început să-mi fac griji că ceva nu e în regulă. După ce s-a scurs o săptămână, am luat-o pe Erin deoparte şi am întrebat-o:

— Eşti supărată pe mine?

Ea şi-a înclinat capul într-o parte şi m-a întrebat:

— Despre ce vorbeşti?

— Ei bine, am răspuns, am observat că nu te-ai trezit împreună cu mine dimineaţa devreme să pregăteşti micul dejun.

— Poftim?

Am început să mă bâlbâi şi apoi am continuat:

— Ei bine... da. Mama obişnuia să-mi pregătească micul dejun.

Chiar în timp ce rosteam cuvintele mi-am dat seama că aceasta era o aşteptare pe care nu o discutaserăm niciodată în calitate de cuplu. Soţia mea a început să râdă şi a răspuns:

— Greg, dacă chiar vrei o masă caldă, pot să îţi dau foc la cereale.

Din păcate multe aşteptări neîmplinite nu sfârşesc în hohote de râs. Dacă nu discutăm despre lucrurile care ne interesează putem ajunge la amărăciunea sufletului sau la deziluzia spiritului ce caracterizează robia maritală.

NU ÎNCEPE SĂ FACI LUCRURI CARE RĂNESC

Cădem în suferinţă nu doar atunci când încetăm să facem lucruri

pozitive, ci şi când începem să facem lucruri negative. Tiparele nesănătoase contribuie la panta descendentă spre o căsnicie cu probleme.

Poate că principalii vinovaţi de această invazie negativistă sunt ceea ce eu numesc „microbii relaţionali". Aceşti microbi relaţionali pot invada cele mai sănătoase căsnicii şi le pot cauza boala şi moartea. Toţi aceşti microbi folosesc aceeaşi uşă de intrare: rănile deschise cauzate de conflictele zilnice. Excelentul studiu realizat de experţii în probleme de familie dr. Scott Stanley, dr. Howard Markman şi dr. Susan Blumberg identifică patru microbi relaţionali fatali. Aceşti patru microbi, similari tiparelor pe care dr. John Gottman le-a identificat drept fatale căsniciei, distrug mai multe căsnicii decât oricare alţi factori patogeni relaţionali.[1]

Microbul 1: Retragerea

Mulţi soţi şi soţii (deşi în general este cazul soţului) se retrag ori de câte ori izbucneşte un conflict. Nu doresc să îl discute, să îl menţioneze, ci pur şi simplu se retrag, fie din punct de vedere fizic, fie emoţional.

Când pulsul unui bărbat depăşeşte o sută de bătăi pe minut (valoarea normală este şaptezeci), el intră în modul „luptă sau fugi". În timpul unui conflict pulsul bărbatului se înteţeşte mult mai rapid decât pulsul femeii. De obicei pulsul lui atinge o sută de bătăi pe minut cu mult înaintea pulsului soţiei – de aceea mulţi bărbaţi se retrag. Ei au intrat deja în modul „luptă sau fugi". Aşa că de obicei se retrag.

Retragerea repetată ca mod de a face faţă conflictului este un indicator semnificativ al divorţului. De ce? Dacă soţii se retrag din conflict, nu îl rezolvă niciodată. Ei pot încerca să rezolve problema separat, sau pot apăsa butonul Reset, încercând să readucă relaţia la starea iniţială, dar în felul acesta nu vor rezolva nimic. Iar în timp, aceasta duce adesea la divorţ.

Poate că retragerea nu pare unul din cei mai periculoşi microbi relaţionali, dar este. Multe cupluri infectate cu acest microb par să nu se certe niciodată. Când le sunt rănite sentimentele, unul sau ambii parteneri ignoră durerea şi speră că sentimentele negative vor dispărea de la sine.

Dar ele nu dispar.

Când cineva se retrage dintr-un conflict, nu face decât să întârzie inevitabilul. Nu ajută la nimic dacă părăseşti câmpul de bătaie şi ieşi

să alergi; de fapt de cele mai multe ori asta înrăutăţeşte situaţia. Când evităm conflictul nu facem decât să măturăm durerea sub covoraşul sufletului. În cele din urmă însă mormanul de durere devine atât de mare încât începe să se reverse pe la margini – şi ceea ce se scurge e mânie, amărăciune, depresie, abuz de alcool şi droguri, tulburări de alimentaţie sau chiar mai rău.

Microbul al doilea: Înteţirea conflictului

Când se confruntă cu conflictul, unii soţi şi soţii îl înteţesc, adică îi sporesc intensitatea şi amploarea. Probabil ar fi mai corect să spunem că aceste cupluri se luptă, nu doar se ceartă. Cuplurile care înteţesc conflictul tind să ţipe sau să urle unul la celălalt. Iar cearta scapă de sub control. Aceasta este partea de luptă a modului „luptă sau fugi".

Acest microb are de-a face cu adrenalina. Cuplurile infectate tind dă ţipe, iar certurile lor se înteţesc până la punctul în care niciunul dintre ei nu mai gândeşte raţional. De obicei acest microb înveninează orice dispută. Când sângele începe să clocotească, partenerii spun lucruri pe care nu doresc să le spună şi pe care nu le mai pot retrage. Astfel de certuri sunt adevărate scene de război – dar nici una din părţi nu câştigă vreodată.

Un prieten de-al meu a avut grijă odată de casa unui cuplu care îşi planificase să plece pentru trei săptămâni. Înainte de plecarea lor în călătorie a petrecut o zi şi jumătate cu perechea. Prietenul meu mi-a spus: „Au fost cele mai incomode treizeci şi şase de ore din viaţa mea." De ce? Acest cuplu nefericit ridicase înteţirea conflictului la rang de artă.

Lucrurile se petreceau în felul următor. Soţul, care se ocupa de obicei de gătit, observa că una din spatulele lui preferate nu fusese spălată cum trebuie. Se uita la soţia lui şi îi spunea:

— Asta nu a fost spălată.
— Ba a fost, spunea ea.
— Eu spun că nu a fost.
— Atunci spal-o tu până te saturi.
— Nu poţi curăţa nimic cum trebuie!
— Ce ştii tu despre curăţenie? Tu eşti acela care face ghiveci din toate!
— Să vezi cum fac ghiveci din *tine*!
— Da? Ei bine, tu eşti *deja* ghiveci!
— O, ...!
— ...! ...tâmpit şi leneş!

Şi îi dădeau tot aşa înainte. Prietenul meu a petrecut cât mai multe din acele treizeci şi şase de ore plimbându-se în împrejurimi, doar ca să iasă din atmosfera toxică din casă.

Microbul al treilea: Înjosirea

Acest microb ne lasă un gust amar în gură. Cei infectaţi cu el folosesc nume jignitoare sau un limbaj înjositor unul la adresa celuilalt.

— Cine mai gândeşte ca tine? Dumnezeu ţi-a dat un creier cât o boabă de mazăre.

— Câinele nostru e mai manierat decât tine.

— Eşti mai prost ca noaptea!

Remarcile dureroase nu se uită. Şi cine îşi doreşte să rămână într-o relaţie în care este înjosit în permanenţă? De multe ori eu şi Erin ne-am spus unul altuia cuvinte grele şi după aceea ne-am întrebat: „De ce am spus asta? Ce lucru îngrozitor!" Dar ce e spus rămâne spus.

Când ne înjosim partenerul de viaţă prin cuvintele pe care le folosim, îl subapreciem şi îl dezonorăm. Îl facem să se simtă prost. Ne considerăm superiori, ne uităm de sus la el, de parcă ar avea o poziţie inferioară nouă, opiniile, sentimentele şi nevoile lui nefiind nici pe departe atât de importante ca ale noastre. Ca şi ceilalţi microbi, şi acesta poate ucide.

Microbul al patrulea: Convingeri negative

Eu consider acest microb cel mai virulent dintre toţi. Convingerile negative ne infectează atunci când începem să credem o minciună despre partenerul nostru, când acceptăm ca adevărat ceva mult mai negativ decât este în realitate.

Convingerile negative provoacă atât de multe pagube din pricina unui fenomen numit *confirmarea prejudecăţilor*. Aceasta înseamnă să cauţi în tot ceea ce face celălalt dovezi pentru a-ţi susţine părerile – fie ele pozitive sau negative. Căutăm dovezi pentru a ne confirma prejudecăţile negative.

Dacă un soţ crede că soţia lui distruge intenţionat relaţia lor, el va observa orice acţiuni ale ei care i se par negative şi se va concentra asupra acestora. Totodată va ignora sau va reinterpreta toate dovezile care ar susţine contrariul. Dacă o vede făcând ceva pozitiv, îşi va spune: „Face asta numai ca să poată avea mai mult timp pentru ea. Este *atât* de egoistă". Pe parcursul zilei pot avea loc atât evenimente pozitive cât şi negative, dar el fie nu le vede pe cele bune, fie le

interpretează drept accidente ori încercări de manipulare. El continuă să se concentreze asupra lucrurilor negative, care devin dovezile lui. Le va arăta prietenilor şi va spune: *„Vedeţi* ce trebuie să suport?" Şi probabil că prietenii lui vor fi de acord cu el: „Mmm, ai dreptate."

Confirmarea prejudecăţilor e prezentă la tot pasul. Cu puţin timp în urmă am hotărât împreună cu Erin să ne cumpărăm o maşină Honda Civic. Din momentul în care am spus: „Să luăm o Honda Civic", am început să vedem modelul peste tot în oraş. M-am gândit: *Tot oraşul e plin de Honda Civic. Trebuie să ne cumpărăm şi noi una imediat!* Desigur, modelul Civic fusese tot timpul acolo; doar că înainte nu mă interesase. Din momentul în care am început să mă uit după acest model, l-am văzut peste tot şi acest fapt mi-a afectat perspectiva.

Indiferent ce credem, căutăm dovezi care să ne susţină părerile, şi o dată ce le găsim, ceea ce am descoperit ne afectează modul în care ne comportăm şi reacţionăm.

Înţelegi cât de distructiv poate fi acest microb? Imaginează-ţi o soţie care crede că soţul ei e răutăcios şi neiubitor. Ea îi interpretează comportamentul prin prisma acestui filtru negativ. Aşa că nimic din ceea ce face soţul nu o mulţumeşte, pentru că ea deja l-a judecat şi condamnat. Să presupunem că într-o zi el îi aduce flori, doar ca să o încurajeze. Bate la uşă ca să-i facă o surpriză, ea deschide uşa şi izbucneşte în lacrimi. Nedumerit, el o întreabă de ce plânge. „Am avut o zi groaznică acasă, copiii încă ţipă, maşina de spălat vase s-a stricat", spune ea, „iar tu vii acasă *beat*!"

Aceşti patru microbi îţi pot infecta căsnicia, iar dacă nu iei măsuri pentru a trata boala pe care o declanşează, te pot împinge pe drumul divorţului. Nimeni nu are imunitate naturală împotriva lor, şi dacă nu îţi însuşeşti deprinderile sănătoase pe care le voi prezenta în capitolele următoare, aceşti microbi îţi vor învinge căsnicia şi te vor arunca într-o prăpastie fără fund.

Nu ştii sigur cât de serios ţi-au infectat aceşti germeni relaţia? Completează testul următor pentru a afla.[2] Citeşte fiecare din afirmaţiile de mai jos şi scrie numărul care reprezintă cel mai corect frecvenţa cu care consideri că tu sau partenerul tău experimentaţi cele descrise de afirmaţia respectivă: 1 = aproape niciodată; 2 = câteodată; 3 = frecvent. Când ai terminat, fă totalul.

TEST PENTRU DESCOPERIREA MICROBILOR CARE ÎŢI INFECTEAZĂ CĂSNICIA

Microb	Punctaj
1. Când ne certăm, unul dintre noi se retrage, nedorind să mai discute problema, sau părăseşte încăperea.	_____
2. Disputele mărunte se transformă în certuri urâte, cu acuzaţii, critici, apelative înjositoare sau amintirea greşelilor din trecut.	_____
3. Partenerul meu critică sau bagatelizează opiniile, sentimentele sau dorinţele mele.	_____
4. Partenerul meu pare să interpreteze cuvintele şi acţiunile mele într-o lumină mai negativă decât e intenţia mea.	_____
5. Când avem o problemă de rezolvat parcă am face parte din echipe adverse.	_____
6. Nu îi spun partenerului meu ce cred şi simt cu adevărat.	_____
7. Mă gândesc serios cum ar fi dacă aş ieşi sau m-aş căsători cu altcineva.	_____
8. Mă simt singur în această relaţie.	_____
Total	_____

Interpretarea rezultatului

Aceste afirmaţii, menite să identifice tiparele de comunicare şi de rezolvare a conflictelor care prezic probleme într-o relaţie, au la bază cincisprezece ani de muncă de cercetare la Universitatea din Denver. Dr. Scott Stanley şi dr. Howard Markman au condus un studiu telefonic aleatoriu la nivel naţional, folosind aceste afirmaţii. Punctajul mediu a fost 11; punctajul mai ridicat indică un pericol mai mare pentru relaţia ta.

COD VERDE: PUNCTAJ CUPRINS ÎNTRE 8-12

Dacă ai obţinut între 8 şi 12 puncte, probabil că relaţia ta este destul de bună sau chiar foarte bună *în prezent*. Subliniez „în prezent", deoarece relaţiile nu stau niciodată pe loc. În următoarele douăsprezece luni relaţia ta va fi fie mai puternică şi mai fericită, fie va aluneca în cealaltă direcţie. Dacă ai obţinut acest punctaj, interpretează-l ca pe un cod verde pentru moment şi continuă să mergi înainte pentru a realiza potenţialul maxim al relaţiei tale.

COD GALBEN: PUNCTAJ CUPRINS ÎNTRE 13-17

Dacă ai obţinut între 13 şi 17 puncte, interpretează rezultatul ca pe un cod galben de avertizare. Chiar dacă te simţi fericit în căsnicie,

punctajul tău evidenţiază semnale de avertizare care indică tipare ce nu ai vrea să se înrăutăţească. Ar trebui să iei măsuri pentru a proteja şi îmbunătăţi ceea ce ai. Cel mai bun lucru pe care îl poţi face acum pentru viitorul vostru ar fi să petreceţi cât mai mult timp împreună pentru a vă întări relaţia.

COD ROŞU: PUNCTAJ CUPRINS ÎNTRE 18-24

Dacă ai obţinut între 18 şi 24 puncte, interpretează rezultatul ca pe un cod roşu. Opreşte-te şi uită-te încotro vă îndreptaţi. Punctajul tău indică prezenţa unor tipare care v-ar putea pune relaţia în pericol. Vă îndreptaţi spre probleme – sau poate deja sunteţi acolo. Dar am şi veşti bune! Vă puteţi opri *acum* şi puteţi învăţa cum să vă îmbunătăţiţi relaţia. Dacă visul vostru se transformă într-un coşmar, nu vă trageţi pătura peste cap. Treziţi-vă şi acţionaţi!

Ce ar trebui să faci dacă observi prezenţa puternică a unuia sau mai multor microbi din cei patru menţionaţi? Caută imediat ajutor şi consiliere. Dacă vezi piramide ale durerii, cămile ale discordiei şi deşerturi nisipoase ale neînţelegerii, atunci crede-mă pe cuvânt: eşti în Egipt. Poate ai rămas blocat într-un spaţiu al amărăciunii şi durerii. Şi ai nevoie de eliberare.

CARACTERISTICI COMUNE ALE CĂSNICIILOR AFLATE ÎN ROBIE

Cineva spunea: „Învaţă din greşelile altora pentru că nu vei trăi suficient de mult pentru a le face tu însuţi pe toate." Un sfat bun. Să vedem ce putem învăţa de la cuplurile care deja au ajuns în Egipt.

Pentru a identifica cele mai obişnuite probleme ale cuplurilor, expertul în probleme de căsnicie dr. David Olson şi echipa lui au analizat 21 501 cupluri căsătorite. Primele zece probleme pe care le-au identificat cuplurile provin din şase domenii relaţionale: rezolvarea conflictelor, flexibilitatea cuplului, problemele de personalitate, comunicarea, activităţile din timpul liber şi creşterea copiilor. Vezi graficul cu procentul cuplurilor care au experimentat aceste zece obstacole în căsniciile lor.[3]

PRIMELE ZECE OBSTACOLE ÎN VIAŢA CUPLURILOR CĂSĂTORITE

1. Întâmpinăm dificultăţi în împărţirea conducerii în mod egal 93%
2. Uneori partenerul meu este prea încăpăţânat 87%

3. Faptul că avem copii ne reduce gradul de satisfacţie maritală 84%
4. Partenerul meu este prea negativist sau prea critic 83%
5. Mi-aş dori ca partenerul meu să aibă mai mult timp şi energie pentru a ne petrece timpul liber împreună 82%
6. Mi-aş dori ca partenerul meu să fie mai dispus să-şi împărtăşească sentimentele 82%
7. Întotdeauna sfârşesc prin a mă simţi responsabil pentru problemă 81%
8. Mă străduiesc din răsputeri să evit conflictele cu partenerul meu. .....79%.
9. Întâmpinăm dificultăţi în îndeplinirea sarcinilor sau proiectelor 79%
10. Neînţelegerile dintre noi nu par să se rezolve niciodată 78%

Am realizat şi eu un studiu mai puţin formal în încercarea de a înţelege domeniile cele mai problematice pentru noii căsătoriţi. Când am rugat 462 de adulţi din Seattle, Washington, să numească cea mai dificilă încercare din primul lor an de căsnicie, am descoperit câteva lucruri interesante. Mai jos sunt prezentate primele cinci domenii, urmate de răspunsurile specifice pe care le-am primit.

RĂSPUNSUL NR. 1: AJUSTAREA SAU ADAPTAREA LA CĂSNICIE

- Depăşirea fazei lunii de miere pentru a ne forma o imagine reală a vieţii de căsnicie.
- Adaptarea la obiceiurile celuilalt.
- Familiarizarea cu prezenţa constantă a cuiva lângă tine.
- Adaptarea la sentimentele celuilalt şi la modul său de a face lucrurile.
- Înţelegerea faptului că perioada de curtare şi viaţa de căsnicie sunt foarte diferite.

RĂSPUNSUL NR. 2: ÎNŢELEGEREA DIFERENŢELOR (SAU DIFERENŢELE DE PERSONALITATE)

- Îmbinarea personalităţilor, renunţarea la încercarea de a-l face pe celălalt să se conformeze modului meu de gândire.
- Descoperirea diferenţelor şi conflictul provocat de acest proces; înainte de căsătorie ni se părea că avem atât de multe în comun.
- Faptul că avem idei diferite cu privire la modul în care facem planuri, luăm decizii sau conducem gospodăria.
- Înţelegerea şi acceptarea/rezolvarea diferenţelor culturale.

- Rezolvarea diferenţelor în chestiuni de convingeri şi standarde pentru creşterea copiilor.

RĂSPUNSUL NR. 3: AŞTEPTĂRILE

- Acceptarea aşteptărilor foarte diferite.
- Atacul surprinzător al aşteptărilor nerostite.
- Discutarea şi rezolvarea aşteptărilor nerealiste.
- Înţelegerea faptului că aşteptările şi realitatea sunt foarte diferite.

RĂSPUNSUL NR. 4: ABORDAREA CONFLICTELOR ŞI A PROBLEMELOR DE COMUNICARE

- Retragerea partenerului într-o stare de tăcere tensionată timp de mai multe zile ori de câte ori încerc să discut problemele.
- Abordarea conflictelor care scapă de sub control atât de rapid.
- Sentimentul de a fi omis, dat la o parte, criticat în permanenţă, înjosit şi fără valoare.
- Incapacitatea de a ne rezolva conflictele.

RĂSPUNSUL NR. 5: RELAŢIILE CU RUDELE

- Descoperirea aşteptărilor altora şi a faptului că nu împlinim aceste aşteptări.
- Stabilirea şi menţinerea limitelor.
- Îndepărtarea de familie şi formarea propriilor tradiţii.
- Petrecerea unui timp adecvat cu fiecare pereche de părinţi.
- Stabilirea aşteptărilor cu privire la sărbători.

Căsniciile pot ajunge în robie din mai multe motive, dar toate au un lucru în comun: partenerii descurajaţi se trezesc împotmoliţi tocmai în locul în care nu ar vrea să fie. E cumplit să trăieşti într-un asemenea loc şi nimic nu se schimbă în bine odată cu trecerea timpului. Crede-mă, ştiu totul despre acest loc oribil.

UN CAL CU GUSTURI DEOSEBITE

Deşi eu şi Erin ne-am bucurat de primii noştri ani de căsnicie, ni s-au părut totodată şi extrem de dificili. Încă nu învăţaserăm cum să ne rezolvăm conflictele şi stilurile noastre erau cât se poate de diferite. Aceasta a dus la certuri neplăcute pe care de obicei nu reuşeam să le rezolvăm.

În timpul conflictelor Erin devine agresivă, bătăioasă şi deosebit de sensibilă. Eu mă situez la polul opus; conflictele mă copleşesc uşor. Din pricina personalităţilor noastre nu avem în comun prea multe lucruri care să ne ajute să ne rezolvăm neînţelegerile.

În vremea studenţiei nu ştiam de metoda de discuţie AIV (vezi capitolul 10) şi nu participasem la consiliere premaritală. Deşi eu intenţionam să lucrez în domeniul relaţiilor, noi făcuserăm pasul căsniciei fără a fi pregătiţi pentru conflictele inerente. Drept urmare ori de câte ori apăreau probleme, în loc să ieşim din groapă noi săpam şi mai adânc.

În cele din urmă am ajuns la punctul în care simţeam că ne aflăm pe creasta unei stânci, la un singur conflict distanţă de separare. Nu credeam că Erin ar divorţa vreodată de mine, dar eram sigur că se săturase de mine în aşa măsură încât m-ar putea părăsi.

Într-unul din aceste momente dificile în relaţia noastră am recunoscut că legătura dintre noi slăbea şi că relaţia noastră era plină de negativism.

— Hei, am sugerat, nu ai vrea să-mi iau o zi liberă de la şcoală, tu să-ţi iei o zi liberă de la serviciu şi să mergem la un picnic? Să mergem cu maşina printre dealurile din Denver, să căutăm un râu, să ne găsim un loc unde să stăm, să mâncăm şi pur şi simplu să ne bucurăm unul de altul?

— Grozav, a răspuns ea. E o idee minunată!

Aşa că am pregătit mâncarea, am pus totul în camionetă şi am pornit la drum. Am comis însă imprudenţa de a aduce în discuţie un subiect care deja declanşase mai multe certuri. Am sfârşit prin a spune ceva sarcastic şi i-am rănit sentimentele. Erin s-a întors spre fereastră şi a refuzat să-mi mai vorbească sau să mă privească.

Iată-ne aşadar în drum spre picnic, iar Erin refuza să vorbească cu mine. Am încercat să o antrenez în discuţie, să o determin să-mi vorbească, dar fără niciun rezultat. Conduceam pe un drum vechi de ţară în apropierea zonei de picnic şi, după ce am luat o curbă strânsă în jurul unui bolovan uriaş, am fost nevoit să frânez brusc. În mijlocul drumului stătea un cal uriaş.

Erin nici măcar nu a clipit.

— Era cât pe ce să lovim un cal! am strigat, gesticulând frenetic spre animal. E un cal mare pe drum! Asta nu ţi se întâmplă în fiecare zi.

M-am apropiat cu maşina de cal, am lăsat geamul jos şi calul şi-a

strecurat capul masiv în cabină, împingându-mă în spate. Mi s-a părut de-a dreptul genial, aşa că am început să mângâi animalul.

— Hei, Erin, am spus. Trebuie să vezi asta. Avem un *cal* în camionetă! Asta nu e respiraţia mea.

Ea a ridicat din umeri indiferentă.

Care e problema ta? am bombănit.

În timpul drumului mâncasem snack-uri Funyuns şi băusem Cola dietetică. Când calul şi-a vârât capul în camionetă, probabil a simţit mirosul snack-urilor cu aromă de ceapă şi a decis să-şi astâmpere foamea. A privit în jur, căutând sursa mirosului şi în cele din urmă a văzut fărâmiturile din poala mea. Şi-a lăsat capul în jos şi a muşcat.

Am ţipat ca în cuţite. Urletul meu ascuţit a ajuns până în stratosferă. Calul speriat s-a lovit cu capul de plafon, apoi a luat-o la galop pe drum în jos. Chircit de durere m-am întors spre Erin căutând ajutor. Aveam nevoie disperată de alinarea ei. În acel moment nu ştiam cu exactitate ce muşcase calul, dar în momentul în care m-am întors spre ea şi i-am văzut faţa am ştiut imediat – *ea* îmi pusese snack-urile în poală.

— Cum ai putut să faci asta? am reuşit să bâlbâi. Nu voi mai putea avea copii! Îţi dai seama ce s-a întâmplat?

A negat totul.

— Nu am făcut nimic, a insistat.

(Disputa continuă şi în ziua de azi. Eu îi spun: „E în ordine. Mărturiseşte. Spune-o. Te vei simţi mult mai bine dacă vei recunoaşte în sfârşit că tu mi-ai pus snack-urile în poală." Dar ea neagă şi acum. O tachinez spunându-i că pe patul de moarte mă va trage aproape de ea şi cu ultima suflare va şopti: „Eu ţi-am pus snack-urile în poală." Şi atunci mă voi simţi răzbunat.)

În cele din urmă m-am ales cu o vânătaie neagră şi uriaşă pe partea superioară a coapsei. Calul acela aproape mi-a distrus viaţa! E drept că nici cearta cu soţia mea nu m-a ajutat deloc. După cum îţi poţi imagina, în ziua aceea Erin şi cu mine ne-am afundat şi mai adânc în suferinţă.

Mă bucur însă să pot spune că în cele din urmă am învăţat deprinderile sănătoase pe care urmează să ţi le împărtăşesc. Trebuie să fie bune de ceva. În ciuda muşcăturii calului, Erin şi cu mine suntem fericiţii părinţi a trei copii.

(Şi încă ceva: niciodată nu ai să mă vezi ţinând snack-uri în poală.)

CAPITOLUL 4

DANSUL DISTRUCTIV

Şederea copiilor lui Israel în Egipt a fost de patru sute treizeci de ani.

EXODUL 12:40

Fiind asistentă medicală, uneori Erin trebuie să lucreze în schimbul de noapte. Într-o astfel de noapte m-am simţit singur şi plictisit, iar când sunt plictisit îmi place să fac schimbări.

Am hotărât să rearanjez mobila în dormitorul principal. Am mutat patul, am găsit un loc nou rafturilor cu obiecte decorative, am repoziţionat măsuţa de toaletă şi în general am dat camerei o nouă înfăţişare. Apoi m-am urcat în pat şi am stins luminile.

Când a venit acasă, Erin nu a vrut să mă trezească aşa că nu a aprins lumina. A intrat în dormitor în vârful picioarelor şi imediat s-a lovit de măsuţa care nu fusese acolo cu câteva ore înainte. S-a împiedicat şi a căzut pe o pereche de schiuri de colecţie care, la rândul lor, s-au prăbuşit peste un raft care susţinea figurinele ei marca Precious Moments la care ţinea foarte mult. Schiurile i-au sfărâmat cea mai mare parte din figurine, apoi şi-au continuat căderea şi au aterizat pe capul meu.

Combinaţia de sticlă spartă, obiecte zburătoare, ţipetele soţiei mele şi o lovitură în moalele capului m-au făcut să cred că suntem

tâlhăriţi. Aveam de ales: să lupt sau să fug – iar pe întuneric nu prea îmi ardea să mă lupt cu nimeni. Aşa că am sărit din pat, am uitat că mutasem toate lucrurile şi m-am izbit direct în perete, spărgându-mi nasul.

Am aprins lumina şi Erin a început imediat să mă critice pentru că mutasem mobila fără să vorbesc mai întâi cu ea. Cuvintele ei spuse la mânie m-au făcut să mă simt ca un ratat, aşa că am început să mă apăr. I-am minimalizat preocuparea, i-am respins opiniile şi astfel cearta a devenit de zece ori mai urâtă.

Sună cât de cât familiar?

Privind în urmă, Erin şi cu mine putem observa acelaşi cerc vicios repetându-se în toate certurile majore din căsnicia noastră. Am recunoscut tiparul destul de devreme, dar nu am ştiut cum să-l spargem. Unul dintre noi se retrăgea şi cu toate că în cele din urmă lucrurile se linişteau, reveneam parcă mereu la acelaşi punct plin de frustrări. În încercarea de a merge mai departe, ne-am îmbunătăţit abilităţile de comunicare şi am devenit experţi în repararea relaţiei noastre, dar tot nu am reuşit să depăşim obstacolul. Pur şi simplu nu puteam înţelege de ce discuţiile noastre se terminau atât de des în certuri. Parcă am fi jucat după acelaşi scenariu de fiecare dată.

— Când spun că trebuie să discutăm despre ceva, spunea Erin, sau menţionez ceva ce dovedeşte că nu te-ai descurcat prea bine într-o anumită situaţie, de ce te deranjează atât de mult?

— Nu am nici cea mai vagă idee, îi răspundeam. Dar mă deranjează. Dar pe tine de ce te deranjează atât de mult când încep să mă justific?

— Nu ştiu, dar mă deranjează.

Nu am înregistrat nici o schimbare în bine până nu am înţeles în sfârşit că eram blocaţi într-un dans distructiv. Până nu am recunoscut că anumite „butoane" tind să declanşeze anumite reacţii, provocând de fiecare dată reprize inutile de acuzaţii, atacuri şi justificări, nu am putut face primul pas pentru a ne elibera din robia Egiptului. Am rămas încătuşaţi până când în sfârşit am reuşit să stăpânim dansul nostru relaţional unic.

MULT TIMP ÎN LANŢURI

Ştii care este unul dintre cele mai rele lucruri legate de robie? Nu poţi scăpa de ea când vrei. Robul nu poate spune: „Ei bine, m-am săturat

de tâmpenia asta cu munca forţată. M-am săturat de bice şi de supraveghetori. Ne vedem mai târziu; am plecat de aici!"

De obicei robii rămân în robie un timp foarte îndelungat. Biblia ne spune că evreii au lâncezit în Egipt timp de 430 de ani. Pentru cea mai mare parte a patru secole lungi, poporul ales al lui Dumnezeu a fost rob sub biciul domnitorilor brutali ai Egiptului.

Şi ce i-a dus în cele din urmă la libertate? Durerea lor! Ascultă ce spune Scriptura: „După multă vreme, împăratul Egiptului a murit; şi copiii lui Israel gemeau încă din pricina robiei şi scoteau strigăte deznădăjduite. Strigătele acestea pe care li le smulgea robia s-au suit până la Dumnezeu. Dumnezeu a auzit gemetele lor şi Şi-a adus aminte de legământul Său făcut cu Avraam, Isaac şi Iacov. Dumnezeu a privit spre copiii lui Israel şi a luat cunoştinţă de ei" (Exodul 2:23-25).

Evreii au îndurat robia egipteană timp de secole, până când durerea a devenit atât de intensă încât au strigat la Dumnezeu după ajutor. Deşi niciunul din noi nu trăieşte 430 de ani, durerea îndurată într-o căsnicie în care te simţi blocat poate părea să dureze secole. Mulţi sunt cei care refuză să ia calea divorţului sau a separării, dar îşi petrec toată viaţa în robie. Sunt blocaţi.

Datele statistice ne spun că aproximativ 50%din cei care se căsătoresc astăzi vor ajunge la divorţ. Iar din cei 50% care rămân împreună, doar 25% se simt împliniţi în relaţia lor.[1] Deci dacă adunăm jumătatea care divorţează cu sfertul care se simt nesatisfăcuţi, ajungem la concluzia că doar 12% din cuplurile căsătorite ajung să găsească ceva apropiat de ceea ce şi-au dorit. Restul rămân blocaţi.

Eu susţin că există un anumit motiv pentru care rămân blocaţi. Sunt prinşi în dansul lor relaţional şi nu pot scăpa din el. Seminariile maritale pe care le-am organizat la Smalley Marriage Institute dau rezultate în mare măsură pentru că ajutăm cuplurile să identifice şi să rupă ritmul propriului lor dans. Când reuşesc, aceste cupluri îşi descoperă propriul exod.

Cuplurile care vin la Smalley Marriage Institute pentru seminariile maritale au parte aproape întotdeauna de o mare surpriză încă din primele sesiuni. Rămân cu gura deschisă şi chiar îi auzim cum îşi ţin respiraţia când, la doar câteva ore după începerea seminarului, le schiţăm pe tablă propriul lor dans.

— Aşa e! exclamă ei uimiţi. Exact aşa facem. Dacă nu am şti că nu e adevărat, am crede că trăiţi împreună cu noi!

Adevărul este că nu avem niciun glob de cristal. Nici nu am ascuns microfoane sau camere video în casele acestor cupluri. Dar am realizat nişte evaluări înainte de a întâlni personal cuplurile, aşa că de obicei putem identifica foarte repede dansul lor relaţional unic. Am făcut acelaşi lucru cu perechile care doresc să se căsătorească, şi mulţi dintre ei s-au uitat la mine şi m-au întrebat cu vocea gâtuită: „Să ne mai căsătorim atunci?" Eu le spun că nu butoanele sunt problema. Cred că cele mai multe butoane le avem încă din copilărie.[2]

Nu butoanele sunt problema. Problema este cum alegem să le mânuim. Aşa că le explic cuplurilor îngrijorate: „Felul în care mânuiţi butoanele ridică probleme. Aş spune că acestea sunt steguleţe roşii de avertizare. Şi aş mai spune că dacă veţi continua aşa de-a lungul anilor, vă puneţi în pericol relaţia."

Adevărul este că butoanele care ne provoacă au fost acolo şi când căsnicia a mers bine, şi în timpul logodnei şi chiar în perioada de curtare. Dar în acele zile de început, când ne-au fost acţionate butoanele, răspunsul nostru a fost de cele mai multe ori unul care nu a stârnit probleme. Şi chiar dacă am abordat situaţia într-un mod nesănătos, ochelarii cu lentile roz ai partenerului au făcut ca răspunsul nostru neplăcut să nu pară atât de negativ sau copleşitor. Însă odată ce căsniciile se blochează, adesea devenim robii dansului nostru unic.

BUTONUL ORIGINAL

Colegul meu Bob Paul m-a ajutat să înţeleg că la baza acestui dans stă un buton al fricii. Această frică poate lua diferite forme: frica de eşec, frica de a fi abandonat, frica de respingere, frica de nu te ridica la înălţimea aşteptărilor sau orice altă frică.

De unde vine această frică? Dacă vei citi istoria creaţiei din Geneza ca şi cum ai vedea-o acum pentru prima oară, cred că apar acolo dovezi elocvente care indică sursa acestui „buton al fricii".

După ce Dumnezeu i-a creat pe Adam şi pe Eva, El le-a vorbit despre doi pomi deosebiţi de oricare alţii, care înfloreau în mijlocul grădinii: pomul vieţii şi pomul cunoştinţei binelui şi răului. Cu privire la primul Dumnezeu nu le-a dat nicio poruncă, dar despre al doilea a spus: „Din pomul cunoştinţei binelui şi răului să nu mănânci, căci în ziua în care vei mânca din el, vei muri negreşit" (Geneza 2:17).

Această istorie m-a fascinat multă vreme. De ce a creat Dumnezeu o grădină perfectă – Edenul, un loc unde păcatul nu intrase niciodată

– şi a pus în ea ceva ce putea deschide drumul către suferinţă? De ce a plantat Dumnezeu acest pom în Eden şi apoi le-a spus făpturilor create de El să nu mănânce din fructele lui? De ce nu a lăsat grădina fără un asemenea pom?

Cred că Dumnezeu l-a pus acolo pentru că a dorit ca bărbatul şi femeia să depindă de El, nu să trăiască o viaţă autonomă, separaţi de El. Dumnezeu a dat porunca pentru ca noi să nu cădem în capcana autosuficienţei, stăruind cu îndărătnicie să ne controlăm singuri viaţa.

În momentul în care Adam a auzit avertismentul lui Dumnezeu (şi în momentul în care Eva l-a auzit repetat), îmi imaginez că a simţit o oarecare frică. *„Să mor? Moarte?* Adică să fiu separat de Dumnezeu – de viaţă? Adică Eva ar putea *muri*, cea cu care am ajuns să stabilesc o legătură de dragoste atât de profundă la nivel fizic şi emoţional? E posibil ca ea să-mi fie luată? Nu-mi pot imagina nimic mai înspăimântător. Aş rămâne singur pentru totdeauna!"

Bineînţeles, nu am dovezi, dar cred că un asemenea scenariu oglindeşte starea psihologică a lui Adam şi a Evei înainte de cădere. Interpretarea mi se pare şi mai logică văzând că tocmai de această frică s-a folosit Satan când a discutat cu Eva. Şarpele a încurajat-o să mănânce din fructul oprit oferindu-i falsa asigurare: „Nu veţi muri!" (Geneza 3:4).

Când Satan a recunoscut frica de moarte şi de deconectare a Evei, i-a spus plin de viclenie: „O, nu-ţi fă griji din cauza asta. Nu veţi fi despărţiţi. De fapt Dumnezeu nu vrea să deveniţi ca El, să cunoaşteţi toate lucrurile şi să deţineţi controlul."

Eva a ales să-şi înfrunte cea mai mare teamă, aceea de separare de Dumnezeu, de ea însăşi şi de alţii, preluând controlul asupra propriei vieţi. În momentul în care a mâncat din fructul oprit, ea a devenit autonomă şi a încercat să devină auto-suficientă. Nu mai trebuia se depindă de Dumnezeu pentru a primi înţelepciune.

Bineînţeles, strategia ei nu a funcţionat. În realitate frica ei de separare şi de deconectare a devenit o profeţie care s-a împlinit singură: din pricina deciziei de a încerca să devină auto-suficientă (păcat), Dumnezeu a alungat-o din grădină. Astfel Eva a renunţat la legătura veşnică cu Dumnezeu în schimbul şansei de a-şi controla viaţa. Adam a făcut aceeaşi alegere şi a suferit aceeaşi consecinţă: separarea imediată de Dumnezeu.

Cele două temeri evidenţiate de această povestire veche rămân până în ziua de azi cele mai profunde şi elementare temeri ce macină

omul modern: Ne temem să pierdem conexiunile dintre noi şi ne temem să pierdem controlul. Încă mai credem că însuşindu-ne cunoştinţe dobândim control – iar dacă într-adevăr cunoaşterea înseamnă putere, atunci ne dorim omniscienţa. Căutăm cunoaşterea pentru a evita sentimentul de neajutorare. Dacă sunt ca Dumnezeu, atunci îmi controlez viaţa şi nu mai trebuie să depind de El. Nu mai sunt neajutorat şi nu trebuie să-mi fac griji că voi pierde legăturile cu semenii.

Dar metoda nu prea dă rezultate, nu-i aşa? Satan a minţit. Adam şi Eva au murit, iar relaţiile lor cele mai importante au fost afectate. Şi totuşi, deşi ştim ce li s-a întâmplat, cădem pradă aceloraşi temeri elementare pe care le-a exploatat Satan pentru a-i distruge pe primii noştri părinţi. Şi de cele mai multe ori aceste două temeri îşi găsesc expresia în ceea ce îmi place să numesc dansul fricii.

CUM FUNCŢIONEAZĂ DANSUL FRICII

Cei mai mulţi oameni au o frică elementară. Dintre sutele de cupluri pe care le-am consiliat şi miile de persoane pe care le-am chestionat, aproape fiecare are o frică predominantă. Când unul dintre parteneri acţionează acel buton al fricii, iar celălalt are o reacţie nesănătoasă, cei doi încep un dans distructiv.

Cea mai mare frică a mea este frica de eşec. Dacă simt că dau greş – sau chiar dacă simt că există riscul eşecului – încerc să fac faţă acestui sentiment apelând la unele strategii nesănătoase.

Îmi amintesc că încă din copilărie îmi era frică de eşec. Am o uşoară problemă legată de citit, iar în clasa a şasea învăţătoarea mi-a cerut să citesc cu voce tare. Am încercat şi am făcut-o ca un idiot. Toţi copiii au început să râdă de mine şi să mă numească retardat sau cretin. Îmi amintesc că m-am simţit atât de prost. Chiar şi acum simt cum mă cuprinde un fior de gheaţă ori de câte ori mi se cere să citesc cu voce tare.

Dacă soţia mea este cea care apasă butonul fricii de eşec, reacţia mea e să apăs butonul ei. Ea reacţionează apăsând din nou butonul meu, mai tare de data aceasta. Şi aşa începem un dans dureros, un ciclu fără sfârşit, care se repetă la infinit.

Să presupunem că Erin spune:

— Greg, trebuie să discutăm despre seara trecută.

Imediat eu simt presiunea pe care degetul ei o exercită asupra butonului meu. Deja mă simt de parcă aş fi făcut ceva rău.

— Chiar m-a deranjat faptul că ai venit acasă de la lucru cu o oră întârziere şi nu ai avut politeţea să mă suni.

În acel moment simt că am eşuat în calitate de soţ. Aşa că încerc imediat să fac faţă fricii. Încerc să preiau controlul, poate apărându-mă.

— Fii serioasă, spun eu. O *oră*? Am fost blocat în trafic. Şi la urma urmei care e problema?

Sau poate voi ataca:

— Ştii bine că şi tu întârzii. Întârzii tot timpul. Dar eu nu te bat la cap, nu-i aşa?

Sau poate voi minimaliza îngrijorarea ei:

— Avem atâtea probleme reale; nu înţeleg de ce discutăm tocmai despre *asta*?

Caut să-mi înving sentimentul eşecului încercând să mă fac să mă simt plin de succes. Mai exact, încerc să o determin pe *Erin* să mă facă să mă simt încununat de succes.

Dar când am reacţii nesănătoase nu fac decât să apăs butonul soţiei mele. În cazul lui Erin, butonul ei este teama că nu îi voi aprecia sentimentele, opiniile, convingerile şi gândurile. Ea simte nevoia să fie apreciată şi validată. Când spune: „Greg, chiar mi-ai rănit sentimentele când nu m-ai sunat seara trecută", ea speră că eu îi voi recunoaşte îngrijorarea spunând: „Ai dreptate. Îmi pare rău. Înţeleg că te simţi ofensată şi rănită dacă nu te sun. Poate te-ai îngrijorat, poate ai pregătit o cină specială – a fost cât se poate de nepoliticos din partea mea să nu te sun."

Când Erin începe să se simtă invalidată – când îi apăs butonul fricii – e posibil să atace. Dar nu mă atacă de dragul atacului, ci în speranţa că acţiunile ei mă vor determina să o apreciez. Dar când mă atacă, eu mă simt ca un ratat şi mai mare. Şi astfel dansul continuă într-un cerc ce se lărgeşte mereu.

Dansul fricii ţine cuplurile în robie. Fiecare echipă formată din soţ şi soţie dansează acest dans într-o oarecare măsură. (De fapt în orice gen de relaţie apropiată oamenii tind să dezvolte propriul dans al fricii. Cartea pe care am scris-o împreună cu Echipa revoluţiei relaţionale, *ADN-ul relaţiilor*, ne arată cum se aplică dansul fricii la multe alte tipuri de relaţii.) Uneori dansul fricii nu a atins încă nivele distructive – de obicei în cazul celor proaspăt căsătoriţi sau al celor logodiţi – dar dacă este ignorat, el poate distruge chiar şi cele mai fericite cupluri.

Însuşi faptul că perechile se implică în acest dans al fricii ne arată

că ambii parteneri doresc ceva. Eu, de exemplu, doresc să mă simt încununat de succes şi să evit eşecul. Erin vrea să fie apreciată pentru ceea ce este, pentru ceea ce simte şi pentru ceea ce gândeşte. Când reacţionăm la muzica stridentă şi începem dansul fricii ne amăgim cu iluzia că prin asemenea abordări nesănătoase vom obţine rezultatele pe care le dorim. Dar niciodată nu se întâmplă aşa. Permite-mi să îţi dau un exemplu.

De obicei eu şi Erin decidem împreună cât de des voi călători în interes de serviciu. Nu cu mult timp în urmă mi-a spus:

— Greg, trebuie să discutăm despre asta. Nu mai merge aşa. Călătoreşti mult prea mult. Copiii noştri suferă şi sufăr şi eu.

Nu a intenţionat să mă atace, ci a vrut doar să înceapă o conversaţie cât se poate de necesară.

Dar ce s-a întâmplat în interiorul meu? Iată cum i-am interpretat eu cuvintele: „M-ai dezamăgit ca soţ. Ai falimentat ca tată în faţa copiilor. Eşti un mare ratat." În momentul în care ea a început să vorbească, eu am început să mă apăr.

— În primul rând, am replicat, înainte de a începe discuţia asta dă-mi voie să îţi reamintesc că am luat toate aceste decizii *împreună*. Programul meu de călătorii este în egală măsură decizia ta şi a mea. Aşa că orice ai încerca să spui, nu arunca toată vina asupra mea.

Erin sperase că o voi valida, spunând ceva de genul: „Draga mea, ai o abilitate extraordinară de a înţelege familia noastră. Îţi dai seama când lucrurile nu merg bine. Aşa că, deşi am decis acest program împreună, văd că trebuie să îl reevaluăm."

Dar am validat-o? Din nefericire, nu. M-a interesat mai mult dorinţa mea de succes decât nevoia ei de validare. Şi dansul nostru a început în forţă.

De îndată ce i-am apăsat butonul, ea a răspuns apăsându-l pe al meu.

— Hei, de ce nu poţi niciodată să asculţi şi atât? De ce trebuie să te certi şi să te aperi de fiecare dată când avem o discuţie?

Din nou m-am simţit ca un ratat. De data aceasta am căutat o justificare raţională:

— Ştii ceva? Asta mi-e meseria. Cum crezi că ajung banii în contul nostru din bancă? Cum crezi că ajunge hrana pe masă? Dacă nu călătoresc, cum crezi că vom avea bani şi hrană? Ce ai vrea să fac?

Principala problemă într-un astfel de ciclu nesănătos este că dă naştere unei dependenţe totale. Dansul fricii mă determină să cred (în mod greşit) că soţia mea reprezintă atât problema cât şi soluţia.

Dacă ea nu m-ar ataca, îmi spun, *nu aş fi nevoit să mă apăr. Dacă ar discuta calm, dacă mi-ar aminti toate lucrurile pe care le fac bine, nu m-aş supăra aşa.* Când văd în Erin atât problema, cât şi soluţia, eu devin complet dependent de ea. Şi acelaşi lucru i se întâmplă ei în raport cu mine.

Eu rămân complet dependent de Erin atâta timp cât consider că totul ar fi bine dacă ea m-ar înţelege şi ar acţiona în conformitate. Ea rămâne complet dependentă de mine atâta timp cât consideră că totul ar fi bine dacă eu aş înţelege-o şi aş acţiona în conformitate. Atâta timp cât amândoi credem că celălalt deţine cheia succesului nostru, fiecare rămâne complet dependent de celălalt.

IDENTIFICĂ-ŢI BUTOANELE FRICII

Eşti gata să încerci să-ţi descoperi şi să-ţi numeşti butoanele fricii? Cele ce urmează ar trebui să te ajute să identifici dansul fricii propriu ţie şi partenerului tău. După ce aţi parcurs aceşti paşi ar trebui să vă puteţi descrie şi schiţa propriul dans aşa cum fac eu în cazul cuplurilor care vin la seminariile noastre.

Acordă o atenţie deosebită întrebării-cheie a sondajului: „Cum te-ai simţit în raport cu tine însuţi în timpul conflictului?" Întrebarea nu e numai: „Cum te-ai simţit?" („M-am simţit rănit, frustrat, mânios.") Ci întrebarea centrală este: „Când te-ai simţit rănit sau frustrat, cum te-ai simţit *în raport cu tine?*"

Identificaţi-vă cu exactitate butoanele care vă declanşează dansul fricii.

Deoarece este important ca ambii parteneri să-şi descopere butoanele, am pus o copie a acestui sondaj în anexa A, la sfârşitul cărţii. Puteţi completa acest sondaj în două feluri: (1) puteţi completa în carte (unul din voi completează aici, iar celălalt în anexa A); sau (2) puteţi face două fotocopii ale sondajului din anexa A şi să completaţi amândoi copiile.

IDENTIFICĂ-ŢI DANSUL FRICII

1. Descrie un conflict sau o situaţie negativă recentă între tine şi partenerul tău – ceva ce ţi-a „apăsat butonul". Asiguraţi-vă că amândoi vă referiţi la *acelaşi conflict.*

2. Ce sentimente *față de tine* ți-a declanșat acest conflict? Ce ți-a revelat acest conflict cu privire la *tine*? Care a fost mesajul pentru *tine* – mesajul care ți-a fost transmis *ție*? Ce *butoane* au fost apăsate? Analizează opțiunile și folosește-le pentru a completa spațiile libere în următoarea afirmație: Ca urmare a conflictului de mai sus m-am simțit _____ sau mi-a fost teamă că mă voi simți _____. Bifează toate variantele care se potrivesc – dar pune o steluță în dreptul celor mai importante sentimente:

✓ sau *	„Ca urmare a conflictului m-am simțit...“	Cum ai descrie acest sentiment
	Respins	Voi fi dat la o parte; voi fi considerat inutil; partenerul meu nu are nevoie de mine; nu sunt necesar în această relație; partenerul meu nu își dorește intimitate cu mine.
	Nedorit	Partenerul meu nu mă dorește; nu mă va alege; partenerul meu rămâne în această căsnicie din datorie, din obligație sau pentru că așa e „corect“.
	Abandonat	Voi rămâne singur; partenerul mă va părăsi în cele din urmă; partenerul meu nu îmi e dedicat pe viață.
	Deconectat	Ne vom îndepărta sau separa din punct de vedere emoțional; în căsnicia noastră există ziduri sau bariere între noi.
	Ca un ratat	Nu am succes în calitate de soț/soție; nu voi reuși să-mi îndeplinesc rolul cum trebuie; nu mă voi putea ridica la înălțimea așteptărilor; nu sunt suficient de bun.
	Neajutorat sau lipsit de putere	Nu pot face nimic pentru a-mi schimba partenerul sau situația în care mă aflu; nu dețin puterea, resursele, capacitatea sau abilitatea de a obține ceea ce vreau.
	Controlat	Voi fi controlat de partener; el va avea autoritate asupra mea; voi fi obligat să mă „supun“; partenerul meu îmi va impune restricții; voi fi tratat ca un copil sau partenerul se va comporta ca un părinte.

✓ sau *	„Ca urmare a conflictului m-am simţit...“	Cum ai descrie acest sentiment
	Deficient	Ceva nu e în ordine cu mine; eu sunt problema; nu merit să fiu iubit.
	Inadecvat	Nu sunt capabil; sunt incompetent.
	Inferior	Toţi ceilalţi sunt mai buni decât mine; sunt mai puţin valoros sau mai puţin important decât alţii.
	Nevalidat	Partenerul meu nu mă apreciază pentru cine sunt, ce gândesc, ce fac sau ce simt.
	Neiubit	Partenerul meu nu mă mai iubeşte; nu mai simte afecţiune sau dorinţă pentru mine; relaţiei mele îi lipseşte căldura, admiraţia, entuziasmul sau devotamentul.
	Nesatisfăcut	Nu voi experimenta satisfacţia în relaţie; voi fi nefericit tot restul vieţii mele; nu voi găsi plăcere în căsnicia mea; nu experimentez nicio bucurie în relaţie.
	Folosit	Voi fi înşelat de partener; partenerul va profita de mine; nu-mi va da ceva ce am nevoie; mă simt ca un preş de şters picioarele; nu voi obţine ceea ce vreau.
	Fără valoare	Sunt nefolositor; partenerul meu nu îmi recunoaşte valoarea sau meritele; mă simt depreciat sau subapreciat în relaţie; nu valorez prea mult sau nu valorez nimic în ochii partenerului; partenerul meu nu mă consideră nepreţuit.
	Înşelat	Partenerul va profita de mine; nu-mi va da ceva ce am nevoie; nu voi obţine ceea ce vreau.
	Insuficient de bun	Nimic din ceea ce fac nu e acceptabil, satisfăcător sau suficient pentru partenerul meu; mereu mai trebuie să fac ceva; nu voi putea împlini niciodată aşteptările partenerului meu; eforturile mele nu vor fi niciodată suficiente.

BCU "ASCENTIUS" LIBRARY

✓ sau *	„Ca urmare a conflictului m-am simţit...“	Cum ai descrie acest sentiment
	Neacceptat	Partenerul meu nu mă acceptă; nu este mulţumit de mine; partenerul meu nu are o părere bună despre mine.
	Judecat	Întotdeauna sunt judecat nedrept sau greşit; partenerul meu îşi formează păreri greşite sau negative despre mine; sunt evaluat tot timpul; partenerul meu nu are o părere bună despre mine.
	Umilit	Căsnicia mea are un efect distructiv asupra demnităţii sau a respectului meu de sine.
	Ignorat	Partenerul meu nu îmi acordă atenţie, mă simt neglijat.
	Neimportant	Nu sunt important pentru partenerul meu; sunt irelevant, nesemnificativ sau contez prea puţin pentru partenerul meu.
	Nefolositor	Nu sunt de niciun folos în căsnicia mea; sunt ineficient; nu sunt necesar.
	Speriat de intimitate	Mi-e frică să-mi deschid inima înaintea partenerului meu; voi suferi din punct de vedere emoţional dacă îi permit partenerului să treacă de zidurile mele.
	Greşit înţeles	Partenerul meu nu mă va înţelege corect; îşi va face o idee sau o impresie greşită despre mine; voi fi interpretat sau înţeles greşit.
	Greşit prezentat	Partenerul meu şi-a format o imagine incorectă a mea; sunt zugrăvit greşit sau prezentat într-un mod fals; sunt descris într-un mod negativ sau fals; partenerul meu are o imagine greşită despre mine; partenerul meu are convingeri negative despre mine.
	Nerespectat	Voi fi jignit; partenerul meu nu mă admiră; partenerul meu va avea o părere proastă despre mine; voi fi ignorat; partenerul meu nu mă respectă; partenerul meu nu mă tratează cu consideraţie.

✓ sau *	„Ca urmare a conflictului m-am simţit..."	Cum ai descrie acest sentiment
	Lipsit de control	Căsnicia mea va fi necivilizată, dezordonată sau haotică; partenerul meu va fi dificil sau de necontrolat; totul va fi dezorganizat sau dezordonat.
	Singur	Voi rămâne singur; nu voi beneficia de ajutor sau sprijin; mă voi simţi singur; voi fi izolat.
	Nesemnificativ	Nu am nicio relevanţă în relaţie; nu sunt necesar în căsnicia mea; partenerul meu nu mă percepe ca parte semnificativă a relaţiei.
	Necunoscut	Partenerul meu nu mă va cunoaşte; voi fi ca un străin faţă de partenerul meu; voi fi un necunoscut sau un anonim pentru partenerul meu; partenerul meu nu va fi familiarizat cu mine.
	Plictisitor	Nu va fi pasiune în căsnicia noastră; partenerul meu mă consideră insipid şi plictisitor; căsnicia noastră nu este interesantă; partenerul meu crede că ştie tot ce se poate şti despre mine; mă simt de parcă am fi colegi de cameră; nu vor exista sentimente romantice între noi.
	Ca o dezamăgire	Voi fi o dezamăgire în căsnicie; partenerul meu va fi dezamăgit de mine; partenerul meu va fi deziluzionat de mine.
	Fals	Partenerul meu mă va considera fals sau neautentic; partenerul meu va crede că sunt un impostor, un prefăcut sau un escroc; partenerul meu va percepe că nu sunt ceea ce afirm că sunt.
	Altele:	

3. Ce *faci* când te simţi _____ [completează cu cel mai important sentiment de la întrebarea 2]? Cum *reacţionezi* când te simţi aşa? Identifică *strategiile obişnuite prin care încerci să faci faţă* acelui sentiment. Bifează toate variantele care se potrivesc, dar pune o steluţă în dreptul celor mai importante reacţii:

✓ sau *	„Când mă aflu într-un conflict...“	Explicaţia
	Mă retrag	Îi eviţi pe ceilalţi sau te înstrăinezi fără a rezolva problema; eşti distant; stai îmbufnat sau refuzi să vorbeşti.
	Nu comunic	Te transformi într-un zid de piatră şi nu-i răspunzi partenerului tău.
	Înteţesc conflictul	Emoţiile îţi scapă de sub control; te cerţi, ridici tonul, te înfurii.
	Mă închid emoţional	Te detaşezi emoţional şi îţi închizi inima faţă de partener; devii insensibil, lipsit de emoţii; nu te interesează nevoile sau problemele altora.
	Devin împăciuitor	Încerci să-ţi liniştеşti partenerul, să-l calmezi sau să-l îmbunezi; încerci să-ţi fereşti partenerul de emoţii negative.
	Încerc să câştig dragoste	Încerci să faci mai mult ca să câştigi dragostea şi atenţia altora.
	Înjosesc	Depreciezi sau necinsteşti prin cuvinte sau acţiuni; te adresezi partenerului prin apelative nepotrivite, îl insulţi, îl ridiculizezi, îl ataci, îl iei în derâdere.
	Mă complac în convingeri negative	Crezi că partenerul tău este mult mai rău decât este în realitate; îţi vezi partenerul într-o lumină negativă sau îi atribui motivaţii negative; îţi vezi partenerul prin lentile negative.
	Devin arogant	Te consideri superior, mai bun sau mai deştept decât partenerul tău.
	Învinovăţesc	Plasezi responsabilitatea asupra altora, fără să-ţi accepţi vina; eşti convins că problema a apărut din vina partenerului.
	Devin victima nevinovată	Îţi vezi partenerul ca pe un monstru care te atacă, iar pe tine te vezi victimizat, acuzat pe nedrept, maltratat sau neapreciat.
	Controlez	Îi impui restricţii partenerului, îl asupreşti, îl domini; treci peste părerea lui sau îl împiedici să-şi explice poziţia, opiniile sau sentimentele.

✓ sau *	„Când mă aflu într-un conflict...“	Explicaţia
	Sunt nesincer	Minţi, nu spui ceea ce ştii sau laşi impresii greşite; îţi falsifici gândurile, sentimentele, obiceiurile, simpatiile, antipatiile, trecutul, activităţile zilnice sau planurile pentru viitor.
	Devin reţinut	Îi refuzi partenerului tău afecţiunea, sentimentele, intimitatea sexuală sau dragostea ta.
	Devin pretenţios	Încerci să-ţi forţezi partenerul să facă ceva, de obicei ameninţându-l cu pedeapsa dacă refuză să te asculte.
	Devin enervant	Te foloseşti de obiceiuri sau activităţi iritante pentru a-ţi scoate din fire, a-ţi enerva, a-ţi supăra sau a-ţi înfuria partenerul.
	Provoc	În mod intenţionat îţi scoţi din sărite, îţi necăjeşti, îţi îmboldeşti sau îţi enervezi partenerul.
	Mă izolez	Te închizi şi te duci în locuri retrase sau în „peştera“ ta.
	Exagerez	Faci declaraţii exagerate sau împingi cuvintele dincolo de limite sau adevăr; faci afirmaţi de genul „tu întotdeauna...“ sau „tu niciodată...“
	Îmi pierd cumpătul	Ai crize de furie; devii nervos, arţăgos sau ţâfnos.
	Neg	Refuzi să recunoşti adevărul sau realitatea.
	Invalidez	Îţi depreciezi partenerul; nu-l apreciezi pentru ceea ce este, pentru ceea ce simte, gândeşte sau face.
	Mă complac în gânduri deprimante	Retrăieşti în minte cearta la nesfârşit; te gândeşti tot timpul la conflict sau la comportamentul frustrant ori dăunător al partenerului.
	Devin independent	Te separi de partener în atitudine, comportament sau luarea deciziilor.

✓ sau *	„Când mă aflu într-un conflict...“	Explicaţia
	Rescriu istoria	Revezi timpul petrecut împreună înainte într-o lumină negativă; felul în care îţi aminteşti de dezamăgirile şi ofensele anterioare este dramatic exagerat.
	Trec în defensivă	În loc să asculţi, te aperi dând explicaţii; te scuzi pentru acţiunile tale.
	Mă cramponez	Dezvolţi un ataşament sau o dependenţă emoţională puternică faţă de partener; te agăţi de partener.
	Am o atitudine pasiv–agresivă	Afişezi emoţii negative, resentimente şi agresivitate în moduri pasive cum ar fi amânarea, neglijenţa şi încăpăţânarea.
	Evit	Te implici în diferite activităţi pentru a-ţi evita partenerul.
	Port de grijă altora	Îţi asumi responsabilitatea pentru alţii, oferind grijă şi sprijin fizic şi emoţional până ajungi să faci totul pentru partenerul tău, iar el nu face nimic pentru a-şi purta de grijă.
	Devin pesimist	Devii negativist, neîncrezător, cinic şi sceptic în raport cu partenerul şi căsnicia.
	Mă comport exagerat	Te implici în comportamente negative cum ar fi consumul de droguri sau excesul de alcool, relaţii extramaritale, cumpărături excesive sau mâncatul în exces.
	Încerc să rezolv tot	Te concentrezi aproape exclusiv pe ceea ce este necesar pentru rezolvarea problemei.
	Mă plâng	Îţi exprimi nefericirea sau faci acuzaţii.
	Critic	Judeci, condamni sau scoţi în evidenţă greşelile partenerului tău; îi ataci personalitatea şi caracterul.
	Izbucnesc	Ai crize de mânie, devii agresiv – în plan verbal sau fizic – poate chiar abuziv.

✓ sau *	„Când mă aflu într-un conflict...“	Explicaţia
	Manipulez	Îţi controlezi partenerul, îl determini să facă ceea ce doreşti tu sau îl manipulezi pentru propriul beneficiu.
	Mă mânii şi mă înfurii	Manifeşti sentimente puternice de insatisfacţie sau emoţii violente şi necontrolate.
	Dramatizez	Foloseşti expresii dramatice, exagerate, pentru a arăta că relaţia este în pericol sau că a eşuat.
	Caut adevărul	Încerci să stabileşti ce s-a întâmplat de fapt sau cine spune adevărul.
	Judec	Critici, evaluezi, îţi formezi o opinie sau tragi concluzii cu privire la partenerul tău – totul în plan negativ.
	Devin egoist	Devii mai preocupat de tine şi de interesele, sentimentele, lipsurile şi dorinţele tale.
	Dau lecţii	Îi ţii predici, îi vorbeşti de sus, îţi dojeneşti sau îţi mustri partenerul.
	Combat nemulţumirile cu nemulţumiri	Răspunzi imediat la nemulţumirile (sau criticile) partenerului cu propriile nemulţumiri, ignorând complet tot ceea ce a spus.
	Mă smiorcăi	Te exprimi folosind un ton nazal acut şi infantil, plasând accentul undeva la sfârşitul propoziţiei.
	Folosesc un limbaj al trupului negativ	Zâmbeşti fals, îţi muţi greutatea de pe un picior pe altul sau îţi încrucişezi mâinile peste piept.
	Folosesc umorul	Apelezi la umor pentru a evita să înfrunţi problema.
	Devin sarcastic	Foloseşti umorul negativ sau ostil, cuvinte grele, comentarii înjositoare, remarci tăioase sau afirmaţii degradante.
	Minimalizez	Susţii că reacţia partenerului la problemă este exagerată; în mod intenţionat subapreciezi, minimalizezi sau bagatelizezi problema sau sentimentele partenerului.

✓ sau *	„Când mă aflu într-un conflict...“	Explicaţia
	Mă justific	Încerci să faci ca acţiunile tale să pară logice; încerci să atribui comportamentului tău motivaţii credibile; încerci să furnizezi motive credibile dar neadevărate pentru purtarea ta.
	Devin indiferent	Devii rece şi nu manifeşti niciun interes.
	Renunţ	Renunţi la orice responsabilitate.
	Mă desconsider	Te prezinţi singur într-o lumină proastă.
	Încuviinţez, apoi îmi schimb poziţia	Începi prin a fi de acord cu ceva şi sfârşeşti prin a nu mai fi de acord.
	Mă descarc	„Vomiţi“ din punct de vedere emoţional, te descarci pe partenerul tău.
	Citesc gândurile	Faci presupuneri cu privire la sentimentele, comportamentul sau motivaţiile personale ale partenerului.
	Repet	Te transformi într-un disc stricat, repetându-ţi la nesfârşit poziţia în loc să înţelegi poziţia partenerului.
	Mă cert	Te cerţi pentru a stabili cine are dreptate; dezbaţi care poziţie este corectă sau dreaptă.
	Mă auto-abandonez	Te laşi deoparte sau te neglijezi; te îngrijeşti de toţi în afară de tine.
	Mă indignez	Crezi că ai dreptul să fii supărat, plin de resentimente sau iritat la adresa partenerului tău din pricina a ceea ce a făcut.
	Mă încăpăţânez	Nu te clinteşti de pe poziţia ta; devii inflexibil sau persistent.
	Mă erijez în instanţă morală	Transformi totul într-o problemă morală sau pui problema din perspectiva moralităţii sau a dreptăţii.
	Fac pe prostul	Pretinzi că nu înţelegi sau nu ştii despre ce vorbeşte partenerul.
	Cicălesc	Îţi baţi la cap partenerul, îl sâcâi sau îl hărţuieşti să facă ceea ce vrei tu.

CUM SĂ-ŢI ÎNŢELEGI DANSUL FRICII

Pentru a te ajuta să-ţi înţelegi mai bine butonul fricii, vom analiza un exemplu personal.

1. *Descrie un conflict recent sau o situaţie negativă în care ai fost implicat împreună cu partenerul tău – ceva ce ţi-a „apăsat butonul".* Îţi aminteşti cum am hotărât să reamenajez dormitorul şi a fost cât pe ce să-mi omor soţia şi să-mi zdrobesc nasul? Ei bine, imediat după aceea Erin şi cu mine am „discutat" timp de o oră întreagă nevoia mea de a muta mobila.

2. *Ce sentimente am avut ca urmare a acestui conflict?* Erin mi-a spus: „De ce ai rearanjat dormitorul fără să discuţi mai întâi cu mine?" Pur şi simplu îşi dorea ca eu să-i recunosc frustrarea pricinuită de faptul că nu am consultat-o mai întâi. Dar eu m-am simţit imediat *ruşinat* pentru că se lovise şi *rănit* pentru că exagera proporţiile accidentului.

3. *Ce sentimente mi-a provocat acest conflict cu privire la persoana mea? Ce a revelat conflictul cu privire la mine? Care a fost mesajul personal – mesajul pe care mi l-a transmis mie?* În momentul în care Erin a început să-şi explice frustrarea, eu nu am auzit decât că am greşit, că nu am fost perfect, că am dezamăgit-o. Atacul ei m-a făcut să mă simt de parcă aş fi falimentat în rolul meu de soţ.

4. *Ce fac când mă simt ca un ratat?* În momentul în care am început să simt că am falimentat ca soţ, am început să mă *apăr*: „Erin, n-am ştiut că vrei să-ţi cer permisiunea înainte de a muta mobila." Apoi am *învinovăţit-o*: „Dacă vrei să mă consult cu tine înainte în anumite probleme, trebuie să-mi spui care sunt acele probleme. Nu pot să-ţi citesc gândurile". Am încercat să *rezolv problema fără a-i asculta sentimentele:* „Voi cumpăra lipici şi-ţi voi repara figurinele Precious Moments." Poate chiar i-am *minimalizat* sentimentele: „Nu mai e cazul să discutăm despre ce s-a întâmplat. De ce trebuie să exagerezi?" Şi am *căutat să mă justific:* „Ce-a fost, a fost. A fost doar un accident."

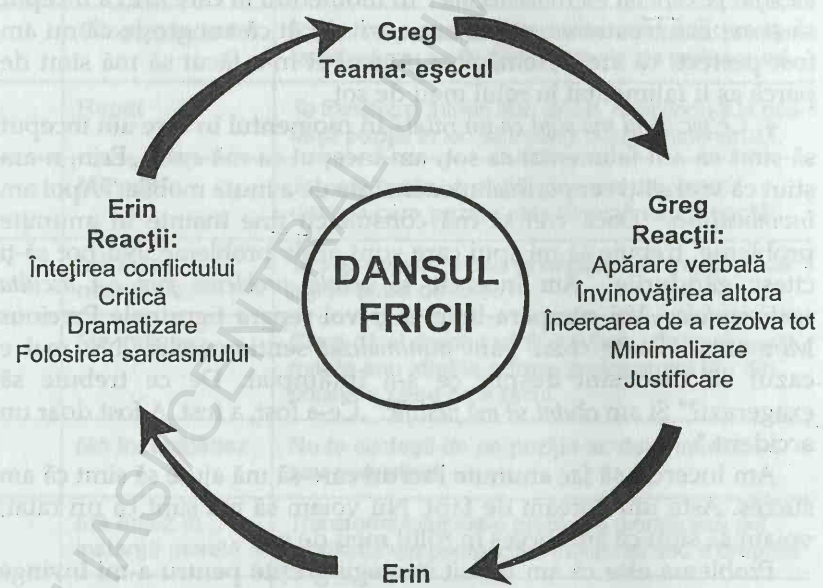
Am încercat să fac anumite lucruri care să mă ajute să simt că am succes. Asta îmi doream de fapt. Nu voiam să mă simt ca un ratat; voiam să simt că am succes în rolul meu de soţ.

Problema este că am folosit strategii greşite pentru a-mi învinge frica. Am încercat să o controlez sau să o manipulez pe Erin în aşa fel încât să simt că am succes.

În momentul în care am început să mă apăr, să dau vina pe ea, să încerc să rezolv problema, să minimalizez sau să justific, am apăsat

butonul fricii lui Erin. Ea s-a simţit invalidată. Voia să-i validez sentimentele, îngrijorările, frustrările. Dorea să ţin seama de faptul că s-a simţit ignorată în luarea unei decizii care în cele din urmă i-a cauzat durere fizică şi a provocat distrugerea colecţiei de figurine. De aceea, când nu am făcut nimic din toate acestea, ea *a înteţit conflictul*: „Nu-mi vine să cred că te aperi! Tu ai făcut asta! Eu sunt cea care a fost rănită! Ce-ar fi să nu te mai gândeşti numai la tine şi să începi să mă asculţi?" *M-a criticat*: „Niciodată nu mă consulţi înainte de a lua o decizie. Nu-ţi pasă deloc de sentimentele mele." Apoi a *exagerat* sugerând că mariajul nostru este la mare strâmtoare: „Dacă nu poţi înţelege că mă răneşti atunci când nu ţii cont de opiniile mele, nu am prea mari speranţe pentru căsnicia noastră." În final, a folosit *sarcasmul* în încercarea de a obţine validarea: „Greg! Nu pot crede că ai făcut asta. Nu poţi face nimic cum trebuie?"

Şi atunci a început dansul! (Vezi diagrama pentru o imagine a dansului fricii în cazul nostru.)



Fiecare cuplu are un sistem relaţional unic, cu bariere care îi împiedică să aibă genul de relaţie pe care şi-l doresc amândoi. Acest

sistem sau dans reprezintă cheia care te poate ajuta să înţelegi de ce ai rămas blocat în Egiptul relaţional. Dansul tău relaţional este format dintr-o teamă profundă („buton") şi modul obişnuit în care reacţionează fiecare din voi la aceasta.

CARE AU FOST BUTOANELE FRICII LUI MOISE?

Acest sondaj este valabil pentru oricine doreşte sincer să înţeleagă ce buton (sau butoane) îl determină să intre în dansul fricii. Eu cred că ar fi valabil şi în cazul lui Moise.

Evident, Moise nu poate participa la sondaj, dar vom încerca să-i deducem răspunsurile studiind istoria biblică a vieţii lui. Care erau butoanele fricii lui Moise?

Biblia pare să sugereze că au existat momente când Moise s-a simţit neajutorat, inadecvat, îngrijorat sau înspăimântat. Dar cum s-a simţit în raport cu sine? Probabil că cele mai mari temeri ale lui au fost teama de a fi inadecvat şi teama de eşec. Dar cum a făcut faţă situaţiei?

Îţi aminteşti de momentul în care eroul nostru a dat peste un rug aprins? Din acest rug vocea lui Dumnezeu l-a chemat pe Moise să-i scoată pe evrei din Egipt şi să-i ducă în Ţara Promisă. Cum a reacţionat Moise?

Mai întâi a căutat să se justifice. „Moise a răspuns şi a zis: «Iată că n-au să mă creadă, nici n-au să asculte de glasul meu. Ci vor zice: ‚Nu ţi s-a arătat Domnul!'»" (Exodul 4:1). Apoi s-a prezentat într-o lumină proastă: „Moise a zis Domnului: «Ah! Doamne, eu nu sunt un om cu vorbirea uşoară; şi cusurul acesta nu-i nici de ieri, nici de alaltăieri, nici măcar de când vorbeşti Tu robului Tău; căci vorba şi limba mi-este încurcată.»" (Exodul 4:10). La scurt timp după aceea a renunţat: „Ah! Doamne, trimite pe cine vei vrea să trimiţi." (Exodul 4:13). Cei care se confruntă cu teama de eşec sau inadecvare deseori renunţă, încercând să plaseze altcuiva responsabilitatea. Citind istoria vieţii lui Moise observ că mecanismele folosite de el pentru a face faţă problemelor par să rămână constante.

Ceea ce nu e foarte surprinzător, deoarece acelaşi lucru este valabil pentru fiecare dintre noi. În mod normal butoanele fricii nu se schimbă prea mult, indiferent cât de mult am trăi. Nu ne schimbăm nici strategiile nesănătoase folosite în mod obişnuit când ne sunt apăsate butoanele. E valabil în cazul meu şi probabil că e valabil şi în cazul tău.

Atunci la ce ne foloseşte să ştim toate aceste lucruri? O, ne foloseşte. Dacă îţi cunoşti teama şi ai identificat modul în care reacţionezi în mod normal când partenerul îţi apasă butonul fricii, poţi lua măsuri pentru a opri dansul înainte de a lua amploare. Este un pas uriaş către eliberarea din robie – şi, în plus, s-ar putea să te scutească de nişte momente penibile.

DESPRE CASCADE ŞI UMERI

Erin şi cu mine ne-am petrecut luna de miere în Maui. Consultasem zeci de cărţi despre Hawaii şi parcă în fiecare apăreau fotografii cu nişte cascade splendide. Acele fotografii extraordinare au aprins în mine dorinţa să găsesc un asemenea veritabil Shangri-la, să fac o drumeţie până acolo, să înot şi să-mi petrec ziua în acel loc împreună cu mireasa mea. Curând acest lucru s-a transformat într-o misiune personală, o dorinţă nestăpânită, o căutare.

Într-o zi am pornit împreună cu Erin pe un drum vechi, şerpuit, în mijlocul naturii. Erin s-a simţit rău din cauza curbelor şi am fost nevoit să opresc maşina ca să vomite – lucrurile nu mergeau tocmai aşa cum îmi imaginasem. În cele din urmă am pornit pe jos şi am deviat cam un kilometru şi jumătate de la drum, până am găsit o cascadă spectaculoasă – exact aşa cum visasem. În timp ce eu am alergat vesel spre eleşteul natural, Erin s-a oprit la marginea apei şi a refuzat să mai mişte un deget.

— Haide! am strigat-o.

— Nu pot, a răspuns ea.

Eram nedumerit. Ce mai aştepta femeia?

— Cum adică? am întrebat-o.

Mi-a făcut semn cu mâna să mă apropii şi mi-a arătat un semn vechi, bătut de ploi, care avertiza: „Înotul interzis!" Indicatorul trebuie să fi fost mai vechi de optzeci de ani şi în mod clar aparţinea altor vremi.

Nu se poate, mi-am spus. *Am găsit cascada asta minunată, iar ea se împiedică de un indicator vechi?*

— Iubito, i-am spus, suntem într-un loc izolat. În primul rând, cine va şti că am înotat, iar în al doilea rând, cui i-ar păsa? Ce s-ar putea întâmpla? Să ne arunce în puşcărie pentru înot?

Erin nu e genul de persoană care să încalce regulile, aşa că nimic din ce aş fi avut de spus nu ar fi putut-o convinge să mi se alăture.

Eram în mijlocul unui peisaj minunat – cum nu mai puteai găsi altul – singuri, iar ea îi dădea cu piciorul.

Nu uita că îmi stabilisem drept ţel să înot într-un paradis acvatic desăvârşit în Hawaii. Aşa că în acel moment m-am simţit ca un ratat – şi nu mi-a plăcut. Aşa că, evident, am început să ne certăm. Cearta s-a înteţit, iar eu am spus un lucru cât se poate de necugetat.

— Dacă vei continua să te porţi aşa, am anunţat-o, luna noastră de miere e distrusă.

Erin a închis gura, şi-a amintit că făcuse parte din echipa de atletism şi a fugit ca vântul la maşină. Nu am putut ţine pasul cu ea. În timp ce o urmăream, îmi amintesc că mă gândeam: *Cum să îi spun administratorului hotelului să aducă un pat pliant în apartamentul rezervat celor proaspăt căsătoriţi?*

Drumul de întoarcere la hotel nu a fost tocmai cea mai plăcută experienţă. Eu mă simţeam ca un ratat, iar ea se simţea complet invalidată. Deja cumpărasem bilete la un restaurant polinezian cu program artistic pentru acea seară, dar Erin tăcea, iar eu stăteam îmbufnat.

Totuşi am reuşit să comunicăm suficient cât să urcăm în maşină şi să ne îndreptăm spre restaurantul respectiv. Când am ajuns, gazdele noastre ne-au aşezat împreună cu ceilalţi invitaţi la nişte mese lungi, unde am stat cât se poate de înghesuiţi. Am urmărit spectacolul şi am servit masa umăr la umăr cu nişte străini.

Şi Erin tot nu-mi vorbea.

Începuse să mă macine un gând neplăcut: *Se face târziu. S-a zis cu intimitatea în seara asta dacă nu reuşesc să dezamorsez situaţia.* Mi-e ruşine să recunosc, dar intenţia mea nu a fost nicio clipă să o alin şi să încerc să înţeleg cum am rănit-o. Voiam numai să depăşim momentul ca să putem face dragoste.

Mi-am amintit cum le spunea tata celor ce participau la seminariile lui că ori de câte ori ai închis spiritul cuiva, tandreţea te poate ajuta să-l redeschizi. *Bun,* m-am gândit, *cred că mă descurc.* Mi-am pus braţul pe după umerii soţiei mele şi am început s-o mângâi tandru pe umăr cu vârful degetelor.

Nimic. Nici măcar nu m-a băgat în seamă.

Ce se întâmplă aici? m-am întrebat. *Metoda asta ar trebui să dea rezultate. De ce a funcţionat în cazul tatălui meu, dar nu şi în cazul meu?* În ciuda insuccesului am hotărât să continui, înteţindu-mi eforturile.

Erin nici măcar nu a clipit.

Situaţia începea să mă deranjeze; evident dădeam greş. Aşa că m-am aplecat spre ea să-i spun ceva. În acelaşi timp femeia care stătea lângă Erin s-a aplecat şi ea. Când ochii noştri s-au întâlnit am văzut expresia îngrozită de pe chipul necunoscutei. Imediat am simţit cum mă străbate un fior rece: *Umărul pe care îl mângâiasem nu era al soţiei mele, ci al femeii care stătea lângă ea!* Acum râdem de întâmplarea aceasta, dar în acea zi nu ne ardea de râs.

După ce i-am cerut iertare miresei mele şi femeii de vârstă mijlocie pe care nu o cunoşteam, Erin şi cu mine am reuşit să aplanăm cearta. Culmea ironiei, întrucât eu şi soţia mea am vizitat mai multe insule, ne-am întâlnit în repetate rânduri cu această femeie, care vizita Hawaii împreună cu o prietenă. Am ajuns să le cunoaştem pe amândouă şi am luat masa de câteva ori împreună cu ele. În fiecare an primim o felicitare de Crăciun de la ele, iar femeia încă mă tachinează: „Dacă te saturi vreodată de soţia ta, adu-ţi aminte că odată mi-ai făcut avansuri."

Iată unde te poate duce dansul fricii. Din fericire poţi învăţa cum să începi să dansezi pe o altă muzică. Poţi rupe ritmul dansului fricii şi poţi învăţa noi paşi de dans, care îţi vor reda căsnicia pe care ai visat-o dintotdeauna. Îmi dai voie să-ţi arăt cum să faci acest lucru?

BCU IASI CENTRAL

PARTEA A III-A

CUM SĂ RUPI RITMUL DANSULUI

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

CAPITOLUL 5

Pasul de dans nr. 1

ASUMĂ-ŢI RESPONSABILITATEA

„Acum însă am auzit gemetele copiilor lui Israel, pe care-i ţin Egiptenii în robie şi Mi-am adus aminte de legământul Meu. De aceea spune copiilor lui Israel: «Eu Sunt Domnul: Eu vă voi izbăvi din muncile cu care vă apasă Egiptenii, vă voi izbăvi din robia lor şi vă voi scăpa cu braţ întins şi cu mari judecăţi.»"

EXODUL 6:5-6

O femeie în vârstă, care nu fusese niciodată căsătorită, trăia singură într-o casă mare în stil victorian pe care o moştenise. Când sănătatea din ce în ce mai şubredă a obligat-o să se retragă într-un scaun cu rotile, a intrat într-o stare de depresie şi nu a mai ieşit aproape deloc din casă. Înainte se implicase activ în viaţa bisericii locale, dar acum frecventa biserica doar duminica.

Când i-a dat de înţeles unui nepot că îi trecuse prin minte să se sinucidă, acesta a luat legătura cu un prieten de-al său psihiatru, regretatul Milton Erickson, şi l-a rugat să îi viziteze mătuşa când avea să mai treacă prin Milwaukee. Erickson a acceptat şi a stabilit să se întâlnească cu femeia acasă la ea, după o conferinţă.

Femeia l-a întâmpinat pe Erickson la uşă şi i-a făcut turul casei întunecate. Toate draperiile erau trase şi – cu excepţia unor mici

modificări făcute pentru a uşura deplasarea în scaunul cu rotile – lui Erickson i s-a părut că totul arăta aşa cum arătase probabil şi în 1890. În cele din urmă femeia i-a arătat vizitatorului singura încăpere din casă în care părea să existe viaţă: o seră în care creştea violete africane, mândria şi bucuria ei.

În timp ce discutau prieteneşte, Erickson a spus ceva ce deopotrivă a uimit-o şi a supărat-o pe femeie. I-a admirat violetele africane şi apoi a zis:

— Nu cred că sunteţi o creştină foarte bună.

Femeia s-a simţit ofensată de comentariul lui şi a afirmat că se consideră o creştină foarte bună.

— Chiar aşa? a răspuns Erickson. Aveţi la dispoziţie bani şi timp şi vă pricepeţi la grădinărit. Dar nu faceţi nimic cu ele. De ce nu cereţi comitetului bisericii o copie a listei de membri şi apoi să citiţi ultimul buletin informativ al bisericii. Veţi găsi acolo anunţuri cu privire la naşteri, bolnavi, absolviri, logodne, nunţi – toate evenimentele fericite şi triste din viaţa membrilor comunităţii. Pregătiţi câteva tulpini de violete africane, sădiţi-le în ghivece frumos decorate şi angajaţi pe cineva să vă ducă la locuinţele oamenilor care trec prin aceste evenimente fericite sau triste. Oferiţi-le o plantă, împreună cu felicitările sau condoleanţele dumneavoastră, în funcţie de situaţie.[1]

Apoi psihiatrul a plecat.

Douăzeci de ani mai târziu, Erickson a primit un articol dintr-un ziar, *The Milwaukee Journal,* cu următorul titlu: „Mii de oameni deplâng moartea reginei violetelor africane." Mai târziu, când a spus această istorioară studenţilor lui, unul dintre ei a întrebat:

— Ce anume i-aţi spus? Doar atât?

Psihiatrul s-a gândit un moment apoi a răspuns:

— Mi-am dat seama că era mult mai uşor să o determin să dezvolte acea parte din viaţa ei legată de violetele africane decât să smulg buruienile depresiei.

În ultimă instanţă, ce a eliberat-o pe această femeie din robia ei auto-impusă? Ce a scos-o din bezna depresiei şi disperării la lumina mulţumirii şi bucuriei? Ea s-a folosit de o putere de care nici măcar nu era conştientă. Erickson a ajutat-o să înţeleagă că trebuie să-şi asume responsabilitatea pentru ea şi pentru atitudinile ei. Când a făcut acest lucru, nu numai că a găsit vindecare emoţională, ci totodată şi-a câştigat un loc în inimile a mii de oameni din Milwaukee care au fost atinşi de bunătatea ei.

Dar ce legătură poate exista între povestea unei femei necăsătorite şi cuplurile căsătorite înrobite de lanţurile neînţelegerilor relaţionale? În ambele cazuri calea de ieşire este în esenţă aceeaşi, o cărare numită responsabilitate personală.

ASUMĂ-ŢI RESPONSABILITATEA

Dacă te-aş întreba cum a scăpat poporul Israel din robia egipteană, ce mi-ai răspunde? Mi-ai descrie cele zece urgii? Ai avea dreptate. Mi-ai vorbi despre felul în care i-a condus Moise? Din nou ai avea dreptate. Te-ai concentra supra intervenţiei miraculoase a lui Dumnezeu? Nu aş avea nicio obiecţie.

Scriptura nu lasă nici urmă de îndoială asupra faptului că Dumnezeu a jucat rolul principal în istoria eliberării poporului Său din robie. Dumnezeu a auzit gemetele evreilor. El i-a încredinţat lui Moise lucrarea unică de eliberare a poporului. Dumnezeu a lăsat să cadă asupra ţării cele zece urgii îngrozitoare pentru a-l convinge pe Faraon să le dea voie evreilor să plece. Şi tot El Şi-a condus copiii afară din Egipt, călăuzindu-i ziua într-un stâlp de nor, iar noaptea într-un stâlp de foc.

Însă trebuie să fim atenţi să nu scăpăm din vedere un aspect foarte important. Dumnezeu a făcut toţi paşii necesari pentru ca exodul să fie posibil, dar poporul lui Dumnezeu a trebuit să acţioneze într-un anumit mod pentru a se bucura de rezultatele eforturilor Lui. Dumnezeu nu i-a teleportat pur şi simplu din Egipt în Ţara Promisă, ca în serialul *Star Trek*.

Dumnezeu a acţionat, dar în acelaşi timp a aşteptat acţiune şi din partea poporului Său. Chiar înainte de a trimite ultima urgie asupra Egiptului, prin intermediul lui Moise, El i-a învăţat pe israeliţi să ceară de la vecinii lor vase de aur şi argint. Când Dumnezeu a trimis îngerul morţii la toţi întâii născuţi din Egipt, poporul Lui ales a scăpat cu viaţă numai fiindcă au acţionat în conformitate cu învăţătura lui Dumnezeu referitor la serbarea Paştelui (vezi Exodul 12:1-30). Până în zilele noastre sărbătoarea Paştelui ne aminteşte că, deşi Dumnezeu Şi-a întins mâna puternică pentru a-i elibera pe evrei din robie, ei au participat la această eliberare doar când au întins la rândul lor mâna pentru a unge pragul uşii cu sângele mielului pascal. Şi când în cele din urmă Faraon a cedat şi şi-a îndemnat foştii robi să părăsească ţara distrusă, ei şi-au câştigat libertatea doar când au acţionat după poruncile Domnului.

Ce s-ar fi întâmplat dacă un evreu nechibzuit ar fi spus: „Eu nu sunt cerşetor. Eu nu voi cere vecinului meu egiptean daruri scumpe?" Ar fi rămas în sărăcie. Dar dacă un descendent neînţelept al lui Avraam ar fi spus: „Nu îmi vor murdări casa cu sângele mielului jertfit?" Toţi întâii născuţi din casa lui ar fi murit. Dar dacă un rob evreu neghiob ar fi decis: „Am nevoie de mai mult timp să mă pregătesc. Nu am de gând să pornesc la drum în toiul nopţii"? Dimineaţa următoare s-ar fi trezit tot rob, dar înconjurat de mânia egiptenilor înnebuniţi de durere.

Pentru a-Şi izbăvi poporul din robie, Dumnezeu a făcut ceea ce doar El putea să facă; dar dacă evreii doreau să respire aerul dulce şi să guste roadele libertăţii, trebuia să facă ce le ceruse Dumnezeu. Altfel, niciuna dintre minunile şi promisiunile Lui nu le-ar fi adus nici cel mai mic beneficiu.

Evreii au descoperit că una din cheile eliberării lor din robie – de fapt cea mai importantă – era *responsabilitatea personală*. Aveau obligaţia să-şi asume responsabilitatea pentru propriile acţiuni, nu pentru acţiunile vecinilor lor.

Ceea ce vreau să spun este că aceeaşi cheie ajută cuplurile căsătorite să deschidă uşile închisorii care îi ţine prizonieri în propriul lor gen de robie. Învăţând să-şi asume responsabilitatea pot ajunge pe drumul spre o căsnicie în Ţara Promisă, unde vor putea experimenta în sfârşit visele măreţe puse de Dumnezeu în inima lor.

OPREŞTE CICLUL DANSULUI FRICII

Sunt convins că singura cale de a opri ciclul mortal al dansului fricii este să-mi asum responsabilitatea pentru acţiunile mele. Ce înseamnă aceasta? Pentru mine înseamnă să nu mă mai concentrez asupra acţiunilor lui Erin şi să mă concentrez asupra propriilor mele acţiuni. Când fac acest lucru ciclul se întrerupe.

Asumarea responsabilităţii înseamnă să renunţ la încercarea de a-mi împlini propriile vise egoiste în ce priveşte căsnicia mea. Să nu mai încerc să-mi oblig partenera să se schimbe după bunul meu plac. Înseamnă să-mi asum responsabilitatea pentru emoţiile şi acţiunile mele în lumea reală şi să refuz să trăiesc într-o lume imaginară, în care totul e aşa cum cred eu că *ar trebui* să fie – o lume de vise nepotrivite şi dăunătoare. Înseamnă să mă asigur că nu o forţez pe Erin să-mi împlinească visele egoiste, ci să mă străduiesc să descopăr visele lui

Dumnezeu pentru căsnicia mea. Doar aşa pot frânge puterea cumplită a dansului fricii asupra mea.

Acum, ori de câte ori încep să mă simt ca un ratat, fac în mod conştient un pas în spate în mintea mea şi îmi spun: *Bun, încep să mă simt ca un ratat. Indiferent ce spune Erin şi indiferent cum o spune, eu mă simt ca un ratat. Dar nu e treaba ei să mă facă să simt că am succes sau valoare. E responsabilitatea mea. Dumnezeu m-a creat cu valoare şi m-a făcut administratorul sau îngrijitorul tuturor lucrurilor pe care le-a pus în mine. Eu sunt cel responsabil, iar Erin este doar ajutorul meu.*

Înainte iroseam o grămadă de timp şi energie încercând să-mi schimb soţia. Aveam această idee fixă: că schimbarea ei e cheia către fericirea maritală. Mă gândeam: *Dacă aş reuşi să o schimb. Dacă ar fi puţin mai atentă la cuvintele pe care le spune. Dacă ar aprecia mai mult toate lucrurile bune pe care le fac. Dacă ar sugera cu mai multă bunăvoinţă ce aş putea să fac mai bine.* Care era problema aici? Concentrându-mă în permanenţă asupra lui Erin şi a spuselor ei, ajunsesem să depind de ea. Şi deoarece nu puteam controla modul în care reacţiona ea, devenisem complet neajutorat.

În căsnicia noastră nu s-a schimbat nimic până nu au avut loc două lucruri:

1. Ne-am înţeles propriul dans al fricii.
2. Am început să înţelegem că cheia reuşitei e să nu ne mai concentrăm asupra partenerului, ci asupra propriei persoane, nu asupra acţiunilor partenerului, ci asupra propriilor acţiuni.

Când am început să mă concentrez asupra propriilor acţiuni şi reacţii şi mi-am asumat responsabilitatea pentru butoanele fricii mele (şi când Erin a făcut acelaşi lucru), am văzut imediat îmbunătăţiri în relaţia noastră.

Ţine seama că vorbim despre *acţiuni*. Când spun că încetez să mă mai concentrez asupra lui Erin nu spun că nu mai ţin cont de sentimentele sau de gândurile ei. Vreau să spun că încetez să mă concentrez asupra acţiunilor sau reacţiilor ei faţă de mine, ca să mă concentrez asupra modului în care acţionez şi reacţionez *eu*. Nu o pot forţa pe ea să acţioneze aşa cum îmi place mie, dar *eu* pot acţiona într-un mod care să fie util căsniciei noastre. Îmi pot asuma responsabilitatea pentru acţiunile mele, dar nu îmi pot asuma responsabilitatea pentru acţiunile ei. Şi astfel schimb totul – nu mă concentrez asupra ei, ci asupra mea.

Bineînţeles, mai avem multe de învăţat despre cum să ne abordăm conflictele. Una e să te opreşti din dansul fricii şi cu totul alta să înveţi noi paşi de dans care să te ajute să-ţi realizezi visele. Dar cel mai mare progres l-am înregistrat atunci când amândoi am început să ne asumăm responsabilitatea pentru butoanele fricii noastre. Nivelul satisfacţiei maritale a cunoscut un salt incredibil când am încetat să ne gândim la ce ar putea face sau ce ar trebui să facă celălalt. După unul din primele conflicte pe care le-am dezamorsat asumându-ne responsabilitatea, îmi amintesc că stăteam la masă, bătând darabana cu degetele şi întrebându-mă: *De ce n-am procedat la fel de fiecare dată?*

O REŢETĂ SIGURĂ PENTRU EŞEC

Nu pot sublinia îndeajuns cât de important e să frângi puterea dansului fricii asumându-ţi responsabilitatea pentru propriile acţiuni. *Nu poţi* opri acest ciclu, *nu poţi* opri acest dans, dacă nu eşti dispus mai întâi să te concentrezi asupra ta şi asupra acţiunilor tale. Dacă nu îţi asumi responsabilitatea pentru propriile butoane vei rămâne rob al durerii şi amărăciunii. Vei rămâne blocat într-o căsnicie care este mult mai puţin decât ceea ce îţi doreşti în cele mai frumoase vise.

Îţi aminteşti cifrele pe care le-am citat înainte cu privire la seminariile noastre maritale care au o rată de succes de peste 90% în cazul cuplurilor nefericite? Ştii de ce cuplurile corespunzătoare celor 10 procente rămase nu au reuşit? În aproape fiecare caz, partenerii care ajung la divorţ refuză să înceteze să se concentreze asupra celuilalt. Aceste cupluri sunt atât de blocate în vechiul tipar, încât nu reuşesc să se elibereze. Fie nu se încred în Dumnezeu că va face ceea ce doar El poate să facă, fie nu se încred în partenerul lor că va face ceea ce doar el sau ea poate să facă. Unul sau ambii parteneri gândesc în felul următor: *Trebuie să mă concentrez asupra celuilalt. Trebuie să mă preocupe persoana lui sau a ei, să-mi fac griji pentru ce face sau nu face.* Astfel ei continuă să se concentreze în afară şi îşi îndreaptă atenţia asupra partenerului lor.

Ştii ce se întâmplă? Nimic. Nimic nu se schimbă în relaţia lor. Aşa că rămân în robie. Şi nu după mult timp, unul sau amândoi înaintează actele pentru divorţ.

La Smalley Marriage Institute ne avertizăm de fiecare dată clienţii să nu privească aceste seminarii intensive ca pe un panaceu

universal. Noi le considerăm o unealtă pentru a ajuta cuplurile să se „deblocheze". În ochii noştri ei se scufundă din ce în ce mai mult în nisipurile mişcătoare de pe marginea drumului. Slujba noastră este să-i ajutăm să iasă din mlaştină şi să revină pe drum. La plecare le oferim un plan care continuă ceea ce am început la seminarii, însoţit de sfatul de a se implica într-un grup de sprijin. Dar dacă soţii refuză să-şi asume responsabilitatea sau nu continuă ceea ce am început în cadrul seminariilor, programul nostru nu va da rezultate în cazul lor şi se vor încadra în cele zece procente de cupluri nefericite care ajung la divorţ.

RESPONSABILITATE NU ÎNSEAMNĂ INDIVIDUALISM

Nimeni nu trebuie să rămână legat sau controlat de dansul fricii. Chiar dacă stăpâneşte cu un pumn de fier, dansul fricii are putere asupra noastră doar atâta timp cât acceptăm să rămânem robii lui. Putem scăpa de sub puterea lui cumplită când alegem să spunem: „Nu voi mai face asta. Nu voi mai încerca să te determin să te schimbi pentru a mă simţi eu bine. Mă voi concentra asupra mea şi a reacţiilor mele, iar apoi voi încerca să rezolv problema între mine şi Dumnezeu."

Mulţi comit o greşeală foarte gravă aici. Ei confundă responsabilitatea cu individualismul. Nu vreau să fiu înţeles greşit: *nu* pledez în favoarea ideii de a căuta singur soluţii la problemele maritale. Iată tiparul corect pentru fiecare relaţie: „Deşi sunt 100% responsabil pentru valoarea pe care a pus-o Dumnezeu în mine, nu pot găsi fericirea singur, fără Dumnezeu. Nu voi găsi niciodată împlinire deplină în soţia mea, în copiii mei, în munca mea, în bani sau în bunuri materiale. Dumnezeu, nu partenerul meu, este sursa împlinirii mele. Dumnezeu, nu partenerul meu, este sursa satisfacţiei mele."

Dacă vreodată Erin nu ar mai fi dispusă să continue acest proces, aş putea-o ajuta să înţeleagă ce poate face în calitate de asistentă a mea – pentru că mă poate ajuta mult când vine vorba de butoanele fricii. Am învăţat să exprim totul clar. Pot să îi spun: „Când te aşezi lângă mine şi mă abordezi într-un mod calm, plin de dragoste şi respect, mă simt atât de împlinit. Când îmi vorbeşti despre aspectele la care ar mai trebui să lucrez, mă ajută dacă îmi aminteşti de imaginea de ansamblu şi spui: «Ne descurcăm foarte bine. Trebuie doar să mai finisăm puţin acest aspect.»"

E minunat când Erin cooperează. Dar cum să reacţionez când nu cooperează? Să las totul să se prăbuşească? Nu. Pot să rămân ferm pe poziţie şi să spun: „Stai aşa. Ceea ce spui nu e corect. Şi nici modul în care mă tratezi nu e corect." Sau pot să-i cer să luăm o pauză. Sau să Îi spun lui Dumnezeu: „Ştii ce? În acest moment, Doamne, mă simt ca un ratat. Ştiu că nu e aşa. Ştiu că fac o mulţime de lucruri bune în căsnicia mea. Dar chiar acum, acest lucru mă afectează."

Pot chiar să-i spun lui Erin ceva de genul: „Ştii bine care e problema mea. Şi chiar acum, din cauza acestei discuţii, mă simt ca un ratat." Când aude aceste cuvinte, de cele mai multe ori ea se îngrijeşte de mine, chiar în acel moment. Şi imediat revenim pe drumul cel bun.

Uneori, însă, se întâmplă exact opusul. „Chiar acum", spune ea, „mă simt invalidată." După care, dacă totul merge bine, eu încerc să o validez. Aceasta este ideea: *Chiar dacă eu nu o validez sau ea nu mă încurajează, fiecare suntem responsabili pentru modul în care reacţionăm.*

Aş vrea să pot spune că deoarece stăpânim această cheie, am lăsat în urmă dansul fricii pentru totdeauna. Dar ar fi o minciună. Uneori reuşim foarte bine să ne asumăm responsabilitatea, dar alteori falimentăm. Uneori mă las prins în ciclul dansului şi încerc să o aduc şi pe Erin în ring, dar ea refuză. Alteori ea doreşte să danseze, iar eu o refuz. Amândoi trebuie să ne asumăm responsabilitatea tot timpul – dar oricare dintre noi poate opri ciclul oricând prin simplul refuz de a se implica în dansul distructiv.

Acceptă faptul că eşti 100% responsabil pentru tine, pentru butoanele tale şi pentru modul în care reacţionezi când acestea sunt apăsate.

Ce veste bună! Şi totuşi, cel puţin la început, tocmai această oprire stârneşte deseori conflicte.

ADAPTAREA LA LIBERTATE

Aproape de fiecare dată când un cuplu parcurge unul din seminariile noastre la Smalley Marriage Institute are loc un fenomen interesant. Când schiţăm pe tablă dansul unic al fricii pentru cuplul respectiv, de fiecare dată soţul şi soţia ne spun că se simt nemaipomenit de înţeleşi şi validaţi. Aproape că putem vedea cum toate aceste idei noi le inundă mintea. Este un moment foarte semnificativ.

După pauza de masă revenim şi le explicăm cum pot să oprească

vechiul ciclu prin asumarea responsabilităţii. Această secţiune a seminarului seamănă adesea cu despărţirea Mării Roşii – o serie de momente de profundă şi bruscă iluminare. La sfârşitul zilei cele mai multe cupluri par de-a dreptul revigorate şi se retrag seara la hotel spunând: „Aşa deci! Acum am înţeles de ce ne-a fost atât de greu. Totul se explică. De-acum ne putem descurca!" Auzim o mulţime de suspine şi vedem multă speranţă.

Dar aproape toţi participanţii ne spun a doua zi: „Ştii, era cât pe ce să nu mai venim azi."

De ce? Ce determină o schimbare atât de totală? Şi de ce are loc în aproape 100% din cazuri?

Schimbarea are loc deoarece i-am încurajat să pună capăt tacticilor care nu dau rezultate, dar încă nu le-am oferit nimic cu care să le înlocuiască. Le-am sugerat ce *să nu* facă, dar încă nu le-am recomandat ce *ar trebui* să facă. Într-un fel, ei s-au simţit de parcă le-am fi luat identitatea fără a le da în schimb una nouă.

În această fază a seminarului cele mai multe cupluri se simt neliniştite, nesigure şi profund vulnerabile. Mulţi se simt mai mult decât frustraţi; de fapt, adesea sunt de-a dreptul furioşi pe noi. Aşa că de obicei începem sesiunea din dimineaţa următoare cu un anunţ. Le spunem: „S-ar putea să fiţi foarte furioşi pe noi în acest moment. Poate vi se pare că vă cerem să bateţi din palme după ce v-am tăiat mâinile, iar voi spuneţi: «Nu putem.» Vrem să vă spunem că e firesc să vă simţiţi aşa, pentru că tocmai aţi păşit în pustie. Pustia este un loc al nesiguranţei dar totodată e un loc în care poţi învăţa paşii noi, sănătoşi, ai unui dans care să-l înlocuiască pe cel vechi şi distructiv."

CÂRTIRILE DIN PUSTIE

E adevărat că pustia e necesară, dar nu e niciodată confortabilă. Ceea ce experimentează cele mai multe cupluri când păşesc în pustie oglindeşte foarte bine starea emoţională a evreilor după exodul lor din Egipt.

Încearcă să-ţi imaginezi măcar o parte din ceea ce a îndurat poporul lui Dumnezeu în lungul drum de eliberare din robie. Timp de aproape o jumătate de mileniu, ei şi strămoşii lor s-au chinuit în sclavie forţată. Nici unul dintre ei nu îşi putea aminti ce înseamnă să trăieşti liber. Părinţii, bunicii şi străbunicii lor – toţi crescuseră în robie. Era tot ce ştiau.

B.C.U. "M. EMINESCU" IAŞI

Apoi într-o zi crudul Faraon s-a săturat şi a decis să-i lase să plece. În noaptea sărbătorii Paştelor, după ce evreii şi-au uns pragul uşii cu sângele mielului pascal, au devenit liberi. Întreg poporul – probabil în jur de două milioane de oameni – au strâns tot ce au putut căra cu ei şi au luat drumul deşertului. Încotro se îndreptau? Nu li se spusese.

Dacă te-ai fi numărat printre ei, cum crezi că te-ai fi simţit? Nesigur? Dezorientat? Încântat că ţi-ai câştigat libertatea, dar înspăimântat de marele necunoscut ce-ţi stă în faţă?

Privind exodul din această perspectivă, nu mai pare atât de surprinzător faptul că evreii s-au arătat de multe ori nemulţumiţi de noua lor viaţă ca fii liberi ai lui Avram. Nu-l cunoşteau prea bine pe Moise; abia aflaseră numele de legământ al Dumnezeului lor, Yahweh. Nu e de mirare că ori de câte ori dădeau de greu se întorceau cu gândul la viaţa pe care o avuseseră în Egipt. Şi adevărul este că de multe ori s-au întors cu gândul la ţara piramidelor:

> Ei i-au zis lui Moise: „Nu erau oare morminte în Egipt, ca să nu mai fi fost nevoie să ne aduci să murim în pustie? Ce ne-ai făcut de ne-ai scos din Egipt? Nu-ţi spuneam noi în Egipt: „Lasă-ne să slujim ca robi Egiptenilor, căci vrem mai bine să slujim ca robi Egiptenilor decât să murim în pustie?" (Exodul 14:11-12)

> Şi toată adunarea copiilor lui Israel a cârtit în pustia aceea împotriva lui Moise şi Aaron. Copiii lui Israel le-au zis: „Cum de n-am murit loviţi de mâna Domnului în ţara Egiptului, când şedeam lângă oalele noastre cu carne, când mâncam pâine până ne săturam? Căci ne-aţi adus în pustia aceasta ca să faceţi să moară de foame toată mulţimea aceasta." (Exodul 16:2-3)

Toate aceste nemulţumiri şi comentarii mă uimesc. Biblia ne zugrăveşte o imagine clară a robiei – şi nu e deloc atrăgătoare. Stăpâni care i-au obligat să presteze muncă forţată, supraveghetori care i-au asuprit fără milă şi le-au făcut viaţa amară, porunca aceea crudă a lui Faraon ca evreii să-şi omoare toţi băieţeii. Starea poporului fusese deplorabilă. Şi cu toate acestea mulţi dintre robii eliberaţi se gândeau în mod constant să se întoarcă în Egipt, acolo unde cu siguranţă ar fi murit sub biciul aspru al sclaviei. De ce?

Motivul este – cred eu – că aveau nevoie de timp pentru a scăpa de mentalitatea de sclav. Fuseseră sclavi dintotdeauna şi nu ştiau altceva. Îşi spuneau unul altuia: „Mai bine rob decât... ce? Nici măcar nu ştiu care e alternativa."

Evreii se simţeau prinşi în cursă între chinul sclaviei şi nesiguranţa unui viitor necunoscut. Ei şi strămoşii lor fuseseră robi de secole şi în acest timp deveniseră complet dependenţi de egipteni. Sclavia îi definea. Sclavia devenise o rutină – ceva familiar, firesc. Se adaptaseră la ea. Deşi nu le plăcea durerea sclaviei, supravieţuiseră prin ea. De aceea simţeau această dorinţă constantă de a se întoarce în Egipt. Li se părea că *orice* ar fi mai bine decât nesiguranţa a ceea ce putea să le stea înainte. Pentru evrei pustia reprezenta un teritoriu neexplorat şi un viitor necunoscut (şi prin urmare înspăimântător).

Într-un mod foarte asemănător, toate cuplurile căsătorite care reuşesc să scape din sclavia relaţională învăţând să-şi asume responsabilitatea şi păşesc în pustie experimentează la rândul lor o oarecare nesiguranţă şi frică.

O PERIOADĂ A NESIGURANŢEI

Cele mai multe cupluri sunt în culmea bucuriei după ce reuşesc să-şi identifice dansul fricii şi să îi frângă ritmul. Dar după ce bucuria se domoleşte, ei cad pradă agitaţiei.

„Bun, am înţeles asta", spun ei, arătând spre schema dansului fricii. Dar apoi arată spre schema Ţării Promise şi întreabă: „Cum vom ajunge *aici*?" Ei experimentează o nesiguranţă copleşitoare. Şi este destul de uşor să înţelegem de ce. În momentul în care nu se mai concentrează asupra acţiunilor celuilalt, se simt extrem de vulnerabili. Dansul fricii este singurul sistem pe care îl cunosc, şi acesta le este luat. Cu ce îl vor înlocui? Nu ştiu.

În plus, cuvintele lor conţin un sâmbure de adevăr. Au dreptate când afirmă: „Dacă partenerul meu nu ar mai fi atât de aspru, ar fi minunat." Desigur, ar fi minunat. De ce aş nega acest lucru? Dar adevărul dureros este că în mod normal oamenii nu renunţă la un comportament negativ doar pentru că aşa ne dorim noi. Şi ştim deja care sunt consecinţele pe termen lung când ne concentrăm asupra acţiunilor celuilalt şi refuzăm să ne asumăm responsabilitatea pentru acţiunile noastre.

Când vă veţi opri din dansul fricii veţi experimenta iniţial un sentiment de nesiguranţă. Aşteptaţi-vă la asta! Nesiguranţa va dispărea cu timpul şi pe măsură ce vă veţi simţi mai încrezători în noii paşi de dans.

Semnul intrării în faza pustiei este un sentiment îngrozitor de nesiguranţă. De obicei cuplurile aflate în această fază se simt dezgolite; noi numim acest fenomen efectul Adam şi Eva. La fel cum Adam şi Eva s-au ascuns de Dumnezeu când şi-au dat seama că sunt goi, cuplurile cărora le-a fost demascat dansul fricii se simt dezgolite şi vulnerabile din punct de vedere emoţional.

Când cuplurile încep acest proces ei nutresc speranţa că le stă înainte ceva mai bun – un vis frumos, poate o Ţară Promisă – dar sunt dureros de conştiente că nu au ajuns încă acolo. În acelaşi timp ştiu că au ieşit din Egipt – care, deşi devenise un loc nedorit şi chiar chinuitor, cel puţin era unul cunoscut.

Şi se întreabă: *Ce urmează acum?*

ROLUL CRUCIAL AL IDENTITĂŢII

Nu putem înţelege acest sentiment descurajant de nesiguranţă dacă nu luăm în considerare rolul crucial al *identităţii*. Fiinţele umane simt o nevoie profundă de conectare, de identificare cu alţii asemenea lor. Chiar nonconformiştii tind să caute compania altor nonconformişti şi toţi arată sau vorbesc destul de asemănător. Identitatea ne modelează în mare măsură modul în care funcţionăm.

Evreilor le-au fost necesari mulţi ani pentru a înceta să se mai considere sclavi. Au putut tolera mai uşor durerea fizică a sclaviei decât durerea emoţională a unei identităţi nesigure.

Multe cupluri se comportă la fel. Îşi construiesc identitatea în jurul elementelor unei relaţii nesănătoase şi chiar dacă această legătură le provoacă durere sau fie şi numai dezamăgire, preferă relaţia nesănătoasă lipsei de identitate. Fără acea identitate se simt singuri. Cei mai mulţi dintre noi ne definim cel puţin în parte prin experienţele noastre. Spunem: „Sunt mamă", sau „Am crescut în timpul marii depresii economice", sau „Am supravieţuit cancerului", sau „Sunt copilul unui alcoolic". Într-o anumită măsură, experienţele noastre ne definesc.

Când cuplurile căsătorite ajung în robie, ele sunt definite de dansul fricii. Chiar dacă nu le place durerea pe care le-o provoacă, în timp dansul devine ceva normal, de rutină, previzibil – chiar sigur. Strategiile lor de adaptare, oricât de nesănătoase, sunt de fapt încercări de a-şi menţine căsnicia în viaţă.

Acestor cupluri le este frică să oprească dansul pentru că simt că

acesta îi caracterizează. Îi defineşte. Sunt sclavii lui. Când încearcă să-l oprească prin asumarea responsabilităţii, devin agitaţi şi nesiguri. Cine sunt ei acum, dacă dansul nu îi mai defineşte? Nu mai locuiesc în Egipt, dar nici nu au ajuns în Ţara Promisă. Sunt undeva între ele, într-un fel de balans relaţional.

Cuplurile care intră în faza pustiei trebuie să înţeleagă că, deşi au urât sclavia şi au disprețuit aspectele nesănătoase ale relaţiei lor, dansul fricii i-a definit. Într-un sens foarte real, a devenit identitatea lor. Iar când acea identitate îţi este luată, experimentezi o nesiguranţă teribilă – însoţită de dorinţa de a te întoarce la zilele mai familiare ale robiei.

LUPTĂ ÎMPOTRIVA STELEI MORŢII

George Lucas şi-a câştigat locul în istoria filmului (şi împreună cu acesta nenumărate milioane de dolari) odată cu crearea universului Războiului Stelelor. Epopeea lui spaţială a introdus zeci de termeni şi de personaje de neuitat în tezaurul culturii populare: Darth Vader, Luke Skywalker, R2-D2, Forţa şi partea întunecată.

Pentru telespectatorii ahtiaţi după artificiile tehnologiei şi efectele vizuale, una dintre aceste creaţii e probabil mai presus decât toate celelalte: Steaua Morţii. Această armă gigantică de distrugere în masă era în stare să pulverizeze planete întregi cu un singur impuls de energie concentrată. De asemenea poseda şi sisteme de apărare impresionante, incluzând tunuri cu laser, un scut energetic invizibil şi o rază magnetică foarte puternică prin care putea readuce în pântecele său uriaş navele care încercau să se îndepărteze.

Această rază magnetică mi-a sugerat metafora perfectă pentru puterea dansului fricii. Dansul exercită o forţă de atracţie foarte puternică asupra cuplului, încercând să îi determine să se întoarcă la lucrurile care îi ţineau captivi. Când încearcă să scape, raza magnetică a Stelei Morţii îi prinde şi încearcă să îi readucă în captivitate.

Nu-ţi place metafora? Atunci să vedem ce are de spus ştiinţa. Teoria sistemelor afirmă că fiecare sistem încearcă să revină la starea sa iniţială. Sistemele au o tendinţă unică de a se retrage, de a păstra totul aşa cum este. Ele se împotrivesc schimbării. Pentru un cuplu, dansul fricii devine sistemul lor, iar acest sistem se împotriveşte cu tărie schimbării. Sistemul vrea să rămână aşa cum este. Dacă ar avea un cuvânt favorit în dicţionar, acela ar fi *homeostazie*. Homeostazia

este „o stare de echilibru relativ stabil sau o tendinţă spre o astfel de stare între elemente sau grupuri de elemente diferite dar interdependente ale unui organism, populaţie sau grup."[3]

Cuplurile care doresc să schimbe modul de funcţionare al „sistemului" lor vor avea mereu de luptat împotriva homeostaziei. Trebuie să înfrunte şi să învingă o inerţie relaţională care doreşte să-i ţină exact acolo unde sunt.

Nu subestima puterea Stelei Morţii... am vrut să spun a dansului fricii! Vechiul tău sistem te atrage în permanenţă să revii la vechile tipare. Dacă vrei să scapi de forţa sa de atracţie trebuie să suporţi puţin disconfort. Adevărul este că vechiul sistem oferea un anumit nivel de confort. Într-un mod cu totul nesănătos, el „funcţiona".

UN MOD DE VIAŢĂ FUNCŢIONAL DISFUNCŢIONAL

În vechiul sistem, când partenerul ne apăsa butonul făceam faţă situaţiei în moduri care în cele din urmă s-au dovedit a fi nesănătoase pentru relaţie. Nu tot ce făceam poate fi catalogat drept nesănătos, dar modul nesănătos de a ne raporta la situaţie ne ţinea blocaţi.

Şi totuşi acest dans nesănătos a devenit funcţional în sensul că ne-a ţinut împreună şi ne-a permis să gravităm (cu precauţie) unul în jurul celuilalt. Noi numim această relaţie *funcţional disfuncţională*. Este *funcţională* – funcţionează în sensul că ne ţine împreună – dar în acelaşi timp profund *dis*funcţională – ne provoacă durere, uneori o durere îngrozitoare şi denaturează relaţia. Fiecare dintre reacţiile nesănătoase pe care le-am identificat pot fi catalogate drept disfuncţionale: retragerea, înteţirea conflictului, convingerile negative, înjosirea şi aşa mai departe. În cele din urmă dansul nu face altceva decât să creeze dependenţă de partener pentru propria fericire şi împlinire. Şi această dependenţă are ceva funcţional disfuncţional.

Dumnezeu ne-a creat să fim dependenţi de El şi, ca fiinţe umane, tindem în mod natural spre dependenţă. Problema este că acest gen de dependenţă a fost creată şi rezervată doar pentru Dumnezeu, nu pentru partenerii noştri. Aşadar, cu toate că dansul „funcţionează", el nu ne poate duce acolo unde dorim să ajungem.

Vrei să ajungi în Ţara Promisă şi să te bucuri de tot ceea ce Dumnezeu a vrut să-ţi ofere prin căsnicie? Vrei să te bucuri de

căsnicia visurilor tale? Dacă da, aceste sisteme deficiente, reacţii nesănătoase şi relaţii disfuncţionale *nu* vor da rezultate. De obicei le spun clienţilor mei: „Nu vă spun să nu faceţi aceste lucruri, dar vă spun că dacă le faceţi nu veţi ajunge niciodată în Ţara Promisă. Sistemul pe care îl folosiţi este perfect pentru a obţine rezultatele pe care le obţineţi acum. Dacă doriţi rezultate diferite trebuie să schimbaţi sistemul. Este o alegere şi ADN-ul relaţiilor ne reaminteşte că am fost creaţi cu capacitatea de a alege."

Iar o astfel de alegere va cauza cu siguranţă un real disconfort.

E INCOMOD, DAR MERITĂ EFORTUL

Cât de diferit ar arăta peisajul credinţei noastre dacă evreii ar fi cedat în faţa disconfortului pustiei şi s-ar fi întors în Egipt! Ne-ar mai fi binecuvântat Dumnezeu cu eroi ai credinţei ca Samuel, Debora, David, Rut, Isaia, Abigail, Daniel sau Estera?

Nimănui nu îi place instabilitatea şi nesiguranţa, însă aceste sentimente sunt inevitabile când îţi asumi responsabilitatea şi păşeşti în pustie. Dar nu uita tristeţea şi nefericirea pe care le-ai simţit când erai în Egipt! Tocmai acel disconfort te-a determinat la început să iei iniţiativa. Nu uita asta! Nefericirea şi nemulţumirea ţi-ar putea pava calea de ieşire din robie.

Ştiu că e incomod să simţi că ţi-ai pierdut identitatea. Ştiu că este greu să renunţi la ceva cunoscut (indiferent cât de dureros) pentru ceva necunoscut (indiferent cât de promiţător). Ştiu pentru că şi eu m-am simţit la fel.

Când eu şi Erin ne-am identificat dansul fricii şi am înţeles că putem să-i frângem puterea prin asumarea responsabilităţii, m-am simţit cât se poate de incomod, ameninţat şi neliniştit la perspectiva de a renunţa la vechiul sistem. A fost extrem de greu şi de dureros. De ce? Pentru că însemna să renunţ la fărâma de control pe care credeam că îl deţin. Însemna să mă încred în soţia mea. M-am simţit foarte nesigur când am părăsit Egiptul. Nu eram sigur ce urma să facă soţia mea.

Dar ştii ce s-a întâmplat? Când am luat decizia – în ciuda nesiguranţei noastre – de a opri ciclul şi de a înceta dansul fricii, Dumnezeu a lucrat mult mai mult în vieţile noastre decât am fi putut visa vreodată (ca să nu mai vorbim de cât am fi putut realiza noi). Eram hotărât să-mi schimb soţia după viziunea mea (deficientă)...

dar Dumnezeu a intervenit şi ne-a schimbat pe amândoi cum nici nu ne-am fi imaginat.

Am avut privilegiul de a-mi privi soţia cum învaţă să se valideze prin Cristos. Acum nu mai are nevoie de validarea oamenilor. Îi place când oamenii o preţuiesc şi se simte binecuvântată şi onorată atunci când ceilalţi o validează, dar nu mai caută împlinirea la oameni. Niciodată nu m-am simţit mai liber, pentru că acum ştiu că oamenii nu mă pot ajuta să mă simt împlinit. Când încep să simt că falimentez, vin cu problema mea la Cristos. Îi dau Lui durerea şi agonia mea. Acum înţeleg că trebuie să încetez să încerc să îi manipulez pe alţii ca să mă simt împlinit. Încă ne mai luptăm amândoi cu butoanele fricii. Încă mai revenim la dansul fricii. Încă mai facem alegeri greşite din când în când. Dar diferenţa este că acum ştim şi înţelegem că nu este sarcina celuilalt să ne dea ceea ce ne dorim. Chiar dacă se întâmplă să cădem din nou în capcana dansului disfuncţional, putem ieşi oricând asumându-ne responsabilitatea şi aducând problema în faţa lui Dumnezeu.

Iar Dumnezeu doreşte să intervină şi în situaţia ta.

PĂSTREAZĂ DIRECŢIA

Recent s-a realizat un studiu asupra unor cupluri care au experimentat probleme relaţionale grave – fie s-au separat, fie au ajuns în pragul divorţului. Şi totuşi nu au renunţat. Au rezistat impulsului de a se întoarce în Egipt – şi răsplata lor a fost mare. Ştii că 80% din acest cupluri au declarat că au constatat o creştere a nivelului satisfacţiei în relaţia lor doar datorită perseverenţei?[4] În faza de pustie a căsniciei lor, cu toată nesiguranţa şi frica pe care o presupune aceasta, ei au rezistat îndemnului interior de a-şi destrăma căsnicia sau de a reveni la situaţia anterioară. Şi ce s-a întâmplat? S-au confruntat cu dificultăţi, dar au perseverat. Şi cuplurile care au păstrat direcţia au cules roadele deciziei lor. Aceasta nu înseamnă că nu se vor mai confrunta cu alte dificultăţi, dar aceste cupluri fericite şi-au câştigat dreptul de a spune: „Oau, am reuşit. Şi este mult mai bine acum."

Şi tu poţi spune acelaşi lucru.

Când simţi forţa de atracţie a Stelei Morţii chemându-te înapoi la sistemul familiar, întreabă-te: *Chiar* era mai bine în Egipt? Bineînţeles că nu. Pare pustia mai aridă decât ţara faraonilor? Îndrăznesc să spun

că da. Dar Dumnezeu nu te cheamă în pustie să te stabileşti şi să trăieşti acolo. El te cheamă să ieşi din Egipt şi să treci prin pustie, pentru ca în acest loc de tranziţie El să te poată echipa cu abilităţile care te vor ajuta să duci o viaţă rodnică, satisfăcătoare şi dulce în Ţara Promisă.

Aşa că nu da atenţie glasurilor care te cheamă înapoi în Egipt. Atât de mulţi oameni care ascultă de aceste glasuri înaintează actele de divorţ sau se întorc în Egipt – şi acolo descoperă că e mult mai rău decât îşi aminteau. Mai multe studii realizate în ultimii ani arată că un procent foarte mare din cei care divorţează la doar câteva luni după divorţ regretă că au făcut acest pas.[5] Dar atunci e prea târziu.

Intrarea în pustie, unde învăţăm abilităţi noi care să ne ajute să ne împlinim visele cu privire la căsnicie şi să ne bucurăm pe deplin de Ţara Promisă, ne cere să ne confruntăm cu nesiguranţa. Este esenţial să înţelegem acest lucru, deoarece mulţi dintre noi dorim să trecem prea repede în Ţara Promisă. Vrem să sărim de la nefericire la ideal, de la coşmar la vis, fără un timp intermediar de pregătire – ceea ce ar scurtcircuita procesul.

În pustie căsnicia ta se dezvoltă şi relaţia cu partenerul tău devine mai puternică. Doar pentru că ai părăsit robia Egiptului nu înseamnă că ţi-ai lăsat toate problemele în urmă! Pustia are propriile ei provocări, mai ales dacă ţinem seama de faptul că reprezintă un teritoriu necunoscut.

Dar merită efortul! Datorită timpului petrecut în pustie în care înveţi noi paşi de dans, vei ajunge mai repede în Ţara Promisă şi viaţa ta acolo va fi împlinită şi plină de satisfacţie. Dar pentru a ajunge în „ţara unde curge lapte şi miere" trebuie să fii dispus să suporţi un strop de nesiguranţă. Nu te număra printre acei 10% care îşi reiau dansul fricii! Drumul acela duce la moartea căsniciei. Şi de ce să alegi moartea când poţi avea viaţa?

TREBUIE SĂ ŞTII SĂ RÂZI

Deşi nesiguranţa ni se pare tuturor greu de suportat, categoric nu e imposibil. Ai experimentat o perioadă de nesiguranţă la începuturile căsniciei, nu-i aşa? Ai dat peste o mulţime de situaţii neaşteptate şi totuşi te-ai descurcat. Şi mie mi s-a întâmplat la fel.

Eu m-am confruntat cu prima provocare literalmente la o oră după cununie. Eram la aeroport împreună cu Erin, aşteptând emoţionaţi să

ne îmbarcăm spre Hawaii. Totul era atât de nou şi neobişnuit. Atmosfera era încărcată de o tensiune plăcută.

Când s-a anunţat zborul nostru, m-am ridicat şi am deschis geanta de voiaj să iau biletele. În momentul în care am scos mâna am observat că din geantă căzuse un obiect, pe care l-am recunoscut imediat.

Cu o seară înainte prietenii mei îmi organizaseră o petrecere de burlac. Unul dintre ei, vrând să se distreze pe seama mea, mi-a cumpărat un dar dezgustător – unul stânjenitor, ciudat şi cât se poate de sexual. Am încercat să-l ascund sub ambalajele celorlalte daruri, sperând că va fi aruncat împreună cu gunoiul la sfârşitul petrecerii. Nu doream ca Erin să îl vadă; eram sigur că dacă apăream cu el în faţa ei ar fi crezut că sunt de-a dreptul pervers. Dar se pare că băieţii îl recuperaseră şi mi-l împachetaseră în geanta de voiaj.

Aşadar, iată-mă în mijlocul unui aeroport aglomerat, când *obiectul* respectiv îmi cade din geantă. Erin s-a întors imediat spre mine cu o privire de genul: *Asta ce mai e?* Aproape că îi puteai vedea rotiţele minţii învârtindu-se în încercarea de a procesa informaţia că se căsătorise cu un pervers. Între timp eu încercam să o împing înapoi, gândindu-mă că dacă aş reuşi să mă îndepărtez suficient de repede, nimeni nu va şti că a căzut de la mine.

Aproape reuşisem, când un bărbat aflat la o oarecare distanţă a strigat: „Hei, amice! Ţi-a căzut ceva!" Din poziţia în care se afla nu reuşise să identifice obiectul, dar observase că îmi căzuse ceva din geantă. Imediat toţi s-au întors, au văzut obiectul, s-au uitat la mine, s-au uitat din nou la obiect, apoi şi-au ridicat privirile duşmănoase spre mine. Unii arătau şocaţi şi perplecşi, în timp ce alţii au acoperit ochii copiilor.

Am vrut să o iau pe Erin de mână pentru a beneficia de sprijinul şi consolarea soţiei mele... şi n-am dat de nimic. Erin dispăruse în pasajul de trecere, îndreptându-se spre avion. Am rămas mut şi singur. Mamele şi-au luat copiii şi i-au îndepărtat de mine. Nu glumesc!

Neştiind ce altceva să fac, am hotărât să mă comport de parcă aşa ceva mi s-ar întâmpla în fiecare zi. Am tras aer în piept, m-am îndreptat spre obiect, l-am apucat şi l-am băgat în geantă. Apoi am dispărut în pasajul de trecere.

Când în cele din urmă mi-am ocupat locul în avion, mă simţeam complet demoralizat. Erin râdea cu poftă, dar a jurat că niciodată nu mă va mai părăsi aşa.

Am păstrat multă vreme obiectul respectiv, fără a-l folosi vreodată în scopul pentru care fusese creat. Odată Erin mi l-a îndesat în haină şi când m-am îmbrăcat am simţit obiectul străin şi am dat să-l scot, întrebându-mă: *Ce avem aici?* Eu, la rândul meu, i l-am ascuns odată în poşetă ca să o surprindă în cele mai nepotrivite momente. De-a lungul anilor obiectul respectiv ne-a provocat o mulţime de zâmbete.

Ştii ceva? Cred că aceasta este cea mai bună metodă de a te descurca în situaţii neobişnuite şi în vremuri nesigure. Învaţă să râzi! E categoric mai bine decât să plângi.

FOLOSEŞTE PUTEREA

Vrei să ştii care e cheia pentru a întrerupe dansul fricii în căsnicia ta? Tânjeşti să scapi din robie? Vrei să vezi cum cele mai măreţe vise cu privire la căsnicia ta devin realitate? Dacă da, atunci asumă-ţi responsabilitatea pentru reacţiile tale atunci când partenerul tău îţi apasă butonul. Concentrează-te asupra ta şi asupra acţiunilor tale, nu asupra a ceea ce face sau spune celălalt. Aminteşte-ţi, *tu* eşti responsabil pentru acţiunile tale şi nimeni altcineva.

De ce ai alege să rămâi neputincios în continuare? De ce ai da altcuiva puterea de a te ţine în lanţurile neîmplinirii şi resentimentelor când Dumnezeu ţi-a dat puterea de a păşi liber în lumina soarelui? De ce ai permite unor coşmaruri reale să-ţi terorizeze cele mai dragi relaţii când ai la dispoziţie resursele necesare să le alungi şi să le înlocuieşti cu visele pline de bucurie ale unei căsnicii în Ţara Promisă?

Ai deja cheia lacătului care îţi blochează calea spre căsnicia viselor tale. Rămâne doar s-o foloseşti.

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

CAPITOLUL 6

Pasul de dans nr. 2

ÎNVAŢĂ SĂ IERŢI

Iartă, deci, fărădelegea poporului acestuia, după mărimea îndurării Tale, cum ai iertat poporului acestuia din Egipt până aici.

NUMERI 14:19

În timpul unei pauze în cadrul unuia din seminariile noastre maritale lunare a venit la mine o doamnă – să-i spunem Sandy – şi m-a întrebat dacă îi dau voie să-mi spună o poveste deosebită. I-am spus că aş fi încântat să o ascult.

Faţa îi strălucea în timp ce îşi spunea povestea. Ceva părea diferit la ea.

Întâi şi-a descris trecutul.

— Poate că nu se vede astăzi, şopti ea, dar am crescut într-un orăşel în care singura distracţie la sfârşit de săptămână era să mergi cu maşina şi să parchezi la cariera de piatră. Părinţii mei au divorţat când aveam zece ani. Tot ce îmi amintesc din căsnicia lor sunt certurile fără sfârşit. Tata era un om violent şi îl uram pentru ceea ce făcea. Când se îmbăta tremuram de frică, sperând că îşi va pierde cunoştinţa înainte de a apuca să ne terorizeze. Mama era întotdeauna prea speriată ca să-l împiedice să ne bată. Credea că dacă ar fi intervenit, tata ne-ar fi ucis. De cele mai multe ori mergeam la culcare dorindu-mi ca tata să moară şi să scăpăm de el pentru totdeauna.

Am văzut că îi vine greu să-şi continue povestirea, dar s-a liniştit şi a continuat.

— Cu o asemenea viaţă de familie, pot spune că am folosit orice oportunitate care mi s-a ivit pentru a scăpa de acasă. Abia aşteptam să-l întâlnesc pe Făt Frumos, care să mă poarte călare pe un cal alb spre castelul nostru îndepărtat. După cum îţi poţi imagina, am făcut tot posibilul ca să-l găsesc. Am ieşit cu mulţi băieţi, în speranţa de a-l găsi pe cel potrivit. Dar acest mod de gândire a dus numai la o mulţime de experienţe sexuale. Nici nu mi le mai amintesc pe toate. Se pare că tot ceea ce voiau era trupul meu, nu să mă iubească. Multe nopţi am adormit plângând. Nimic în viaţa mea nu era aşa cum ar fi trebuit să fie. Acasă era cumplit, viaţa mea socială era respingătoare, iar Făt Frumos nu era de găsit. În cele din urmă am ajuns la concluzia că eşecul e destinul meu. Nu numai că mă simţeam vinovată pentru comportamentul meu, ci şi lipsită de valoare şi murdară. Mă simţeam de parcă tot corpul mi-ar fi fost acoperit de lepră.

Faţa începu să îi strălucească din nou.

— În timpul primului an de liceu am participat la o seară specială pentru adolescenţi la o biserică din apropiere. Am mers cu nişte prietene, plănuind să flirtăm cu băieţii de acolo. Dar niciodată n-aş fi visat că e posibil să se întâmple ceea ce s-a întâmplat în acea seară. Pentru prima dată în viaţa mea am auzit că cineva mă iubeşte necondiţionat. Şi nu oricine, ci Dumnezeul întregului Univers! La început m-am gândit: *Dumnezeu ne iubeşte pe toţi? Vezi să nu! Pe mine nu are cum să mă iubească. Eu nu merit să fiu iubită. El cu siguranţă ştie ce am făcut, îmi cunoaşte familia şi părinţii. Nici pe ei nu are cum să-i iubească.* Am continuat, încercând să combat ceea ce auzisem prin explicaţii raţionale. *Am mers prea departe. Sunt prea mânjită. Pe trup mi se văd deja semnele bolii.*

Sandy mi-a povestit în continuare ce s-a întâmplat în acea seară.

— Nu aş putea spune de ce, spuse ea, ştergându-şi o lacrimă, dar după ce am auzit invitaţia pastorului, m-am ridicat şi am înaintat pe interval. Am îngenuncheat înaintea unei cruci mici de lemn şi l-am ascultat vorbind despre dragostea lui Dumnezeu pentru mine. În sfârşit găsisem pe Cineva.

Lacrimile ne curgeau amândurora pe obraji şi am întrebat-o dacă doreşte să continue. Fără să stea pe gânduri, a şoptit:

— Acel bărbat – nici măcar nu îmi amintesc numele lui – mi-a relatat istoria minunată a jertfei lui Cristos pentru mine. Şi mi-a explicat că dacă L-am invitat pe Dumnezeu în viaţa mea, Domnul mă va înnoi. Imaginează-ţi – eu, o făptură nouă! Curăţită de toată

murdăria şi eliberată de toată durerea acumulată. Dar am început să mă îndoiesc că ar putea fi adevărat. L-am rugat să-mi explice din nou. L-am întrebat: „Vreţi să spuneţi că indiferent cine sunt, indiferent ce am făcut, Dumnezeu mă va accepta? Mă va ierta şi îmi va spăla păcatele pentru totdeauna? Mă va înnoi?" În acea seară L-am primit pe Cristos în inima mea rugându-mă o rugăciune simplă: „Nu înţeleg, Doamne, dar dacă aşa spui Tu, recunosc că am nevoie de Tine. Îmi pare rău pentru viaţa pe care am trăit-o. Te invit să devii stăpânul vieţii mele. Condu-mă unde vrei Tu. Sunt a ta. Îţi mulţumesc pentru ceea ce promiţi că vei face. Abia aştept să văd totul împlinit în viaţa mea."

RESPONSABILITATEA DE A IERTA

Tuturor ne place să ascultăm relatări despre modul în care iertarea lui Dumnezeu a salvat şi a schimbat radical vieţi chinuite. Aşa şi trebuie.

Dar de ce credem că iertarea e doar darul lui Dumnezeu? De ce lăsăm povestea să se termine aici, mai ales când Dumnezeu Însuşi doreşte ca ea să meargă mai departe? Niciunul dintre noi nu poate oferi iertare veşnică, dar putem oferi iertare umană pentru a repara relaţiile rupte. De fapt, dacă dorim să frângem puterea dansului fricii în viaţa noastră, trebuie să ne deprindem cu iertarea, al doilea pas de dans în noul nostru repertoriu.

Acest pas de dans decurge natural din primul – asumarea responsabilităţii. Sunt înrudite, dar diferite. În timp ce asumarea responsabilităţii priveşte dansul în ansamblu, iertarea se concentrează asupra unui cadru mai strâns. Am putea trasa o analogie cu două stiluri de dans: rumba şi danzon. Rumba este un stil de dans ritmat, ale cărui origini ne poartă cu gândul cu secole în urmă la sclavii răpiţi din Africa natală. În ultimul secol, cubanezii bogaţi au adaptat rumba, creând un dans mai lent şi mai elegant numit danzon – înrudit cu rumba, dar totuşi diferit.

Pasul de dans al iertării urmează îndeaproape pasului responsabilităţii deoarece trebuie să alegem să iertăm partenerul care ne-a greşit. Nu aşteptăm să stabilim dacă „merită", dacă a suferit destul sau dacă ne simţim deosebit de iertători azi. Iertăm pentru că vedem iertarea ca o problemă de responsabilitate personală.

Mulţi dintre noi rămânem în robie pentru că refuzăm să ne iertăm partenerul care ne-a greşit. Cât de multe căsnicii au eşuat pentru că

unul sau ambii parteneri a refuzat să ierte? Biblia afirmă foarte clar că fiecare credincios are responsabilitatea de a-i ierta pe cei care l-au rănit – soţii şi soţiile nu fac excepţie.

Isus a vorbit odată despre un om care a refuzat să ierte datoria neînsemnată a unui prieten nevoiaş. Acest om l-a aruncat în închisoare pe prietenul lui, chiar dacă el însuşi tocmai fusese iertat de o datorie enormă, pe care nici nu ar fi putut spera să o plătească. Când împăratul care îi iertase acea datorie enormă a auzit cât de meschin a fost, şi-a schimbat hotărârea. L-a aruncat în închisoare şi a dat poruncă temnicerilor să-l tortureze până când va plăti tot ce datora (vezi Matei 18:21-35). Ce istorioară grăitoare! Ce a dorit să scoată Isus în evidenţă? „Tot aşa vă va face şi Tatăl Meu cel ceresc, dacă fiecare din voi nu iartă din toată inima pe fratele său" (Matei 18:35).

Când refuzăm să iertăm noi demonstrăm că nu dorim să ne asumăm responsabilitatea pentru modul în care răspundem la răul care ni s-a făcut. Refuzând să iertăm avem impresia că îl rănim pe cel care ne-a rănit – dar rareori se întâmplă aşa. În realitate cel mai mult ne rănim pe noi înşine. Refuzul de a ierta duce la amărăciune, iar un spirit plin de amărăciune putrezeşte în propria-i închisoare fetidă. Îţi aminteşti cuvintele teribile din finalul pildei? „Şi stăpânul s-a mâniat şi l-a dat pe mâna chinuitorilor, până va plăti tot ce datora" (Matei 18:34).

Când refuzăm să iertăm rămânem de bunăvoie în închisoare, torturaţi în permanenţă de „temnicerii" care ne supun unor chinuri cumplite. Aceşti temniceri îşi fac datoria murdară până plătim şi cel din urmă bănuţ. Însă pilda arată clar că *niciunul* dintre noi nu are resursele necesare nici măcar pentru a începe plata datoriei. Aşadar nu există nicio speranţă? Isus cunoştea o singură speranţă, o singură cheie, pe care a numit-o „iertare". Nicio altă cheie nu va deschide lacătul.

Iertarea ne dă puterea de a frânge lanţurile mâniei, furiei, urii şi răzbunării, care duc toate pe calea distrugerii. Sunt ca nişte toxine pentru suflet şi doar iertarea le poate elimina.

Vrei să scapi din robia unei căsnicii nefericite? Vrei să te eliberezi din chinul propriei tale închisori? Dacă da, Isus are un sfat pentru tine: Iartă-ţi partenerul. Nu îţi oferă altă soluţie.

IERTAREA ŞI SATISFACŢIA MARITALĂ

La Smalley Marriage Institute realizăm o mulţime de studii în domeniul căsniciei. Cu ceva vreme în urmă ne-am propus să descoperim

corelaţiile care există între iertare şi împlinirea maritală. Am pus cuplurilor tot felul de întrebări despre iertare şi am făcut o descoperire interesantă. Am descoperit că *iertarea este responsabilă pentru o treime din împlinirea maritală.*

Oau! Mi se pare un procent foarte mare! Încă de la începutul carierei mele am bănuit că iertarea joacă un rol semnificativ în căsniciile fericite, dar nu ştiam cât de important este acest rol.

Unele din cuplurile care vin la centrul nostru ajung aici cu o mulţime de bagaje îngrozitoare: relaţii ilicite, abuz emoţional, trădare financiară şi multe altele. Este evident că partenerul ofensat încă nu l-a iertat pe cel care a adus ofensa. În lunile de început ale lucrării noastre am vorbit despre iertare, dar nu am pus accentul pe ea. Ştiam că nu putem obliga pe nimeni să ierte şi mai ştiam că avem foarte puţin timp la dispoziţie pentru a lucra cu aceste cupluri nefericite.

Acum însă subliniem că iertarea e al doilea pas de dans în orice program pentru îmbunătăţirea şi întărirea căsniciei. Vedem iertarea ca o componentă esenţială în orice relaţie reuşită între soţ şi soţie. Iertarea autentică permite cuplurilor să se elibereze din strânsoarea dansului fricii, aşa cum puterea lui Dumnezeu i-a ajutat pe evrei să se elibereze din robia egipteană.

Iertarea mă ajută să încetez să mă concentrez asupra partenerei mele şi asupra acţiunilor ei şi să încep să acord atenţie persoanei şi acţiunilor mele. Prin actul iertării pot renunţa să mă mai concentrez asupra lui Erin. Când îmi iert soţia o eliberez de obligaţia de a-mi restitui datoria sau de a îndrepta răul (ceea ce adesea este imposibil, aşa cum imposibil de plătit era şi datoria enormă faţă de împărat din pilda lui Isus). Când o iert pe Erin îi spun de fapt: „Deşi ar fi frumos să-mi fie restituită datoria, te iert. Te eliberez de obligaţia de a plăti datoria." Astfel iertarea poate aduce vindecare profundă într-o căsnicie grav rănită.

Iertarea înseamnă să eliberezi pe cineva de obligaţia de a restitui o datorie sau de a îndrepta răul produs. Iertarea este parte a responsabilităţii.

ÎI LĂSĂM SĂ SCAPE?

Fiecare dintre noi are de ales în momentul în care partenerul îi aduce o ofensă oarecare. Putem refuza să iertăm din pricina greşelilor din

trecut. Putem îngădui acelei ofense să distrugă cea mai importantă relaţie pe care o avem. Sau putem decide să iertăm şi să-L lăsăm pe Cristos să ne vindece pe amândoi.

Când se confruntă cu asemenea decizii unii oameni se blochează. Li se pare că iertându-şi partenerul vinovat îl lasă să scape nepedepsit. Iar gândul acesta li se pare greu de înghiţit.

Ceea ce ridică o problemă importantă. Unii oameni confundă iertarea cu acceptarea greşelii comise. Li se pare că li se cere să treacă cu vederea ceva ce nu ar trebui niciodată trecut cu vederea. Ei gândesc astfel: *Dacă îmi iert partenerul înseamnă că îl scuz pentru ce a făcut!*

Adevărata iertare nu are nicio legătură cu actul de a trece cu vederea acţiunile păcătoase ale altuia. Ea ne dă libertatea de a trece dincolo de ofensă şi de a primi puterea şi stabilitatea pe care numai harul lui Dumnezeu ni le-a pus la dispoziţie.

A ierta nu înseamnă nici a uita. De câte ori am auzit expresia: „Iartă şi uită!" Aşa ceva este aproape imposibil (cu excepţia cazurilor care implică o leziune cerebrală severă). Umoristul şi caricaturistul Kin Hubbard scria odată: „Nimeni nu uită vreodată unde a îngropat o secure." Este adevărat!

Dumnezeu nu ne-a programat mintea de aşa manieră încât să uităm cu desăvârşire evenimentele dureroase. De ce? Pentru că Domnul foloseşte încercările şi experienţele dureroase pentru a ne ajuta să ne maturizăm. Crezând că putem uita evenimentele dureroase şi pune deoparte suferinţele nu facem decât să amânăm inevitabilul. Ascunzând rănile adânc în lăuntrul nostru nu facem altceva decât să aşteptăm explozia. Asemenea unui vulcan, căldura şi presiunea intensă a rănilor trecute se intensifică până când, în final, totul erupe, iar cenuşa fierbinte şi lava topită acoperă tot ce le stă în cale.

La urma urmei de ce *am dori* să uităm? William Meninger, care a scris mult pe tema iertării, spunea: „Aşadar, a ierta nu înseamnă a uita. Nu înseamnă să treci cu vederea şi nici să absolvi de vină. Nu înseamnă nici să te prefaci de dragul celui care a adus ofensa. Nu e ceva ce se poate face printr-un simplu act de voinţă. Nu presupune pierderea identităţii, unicităţii sau demnităţii noastre. Nu îl eliberează pe cel care a adus ofensa de obligaţiile sale – fie ele recunoscute sau nu. Înţelegerea acestor lucruri îi va ajuta mult pe oameni să iniţieze procesul iertării."[1]

DOUĂ OBSTACOLE ÎN CALEA IERTĂRII

Deşi mulţi credincioşi ştiu că trebuie să ierte, cunoaşterea acestui fapt nu le dă şi puterea de a o face.

„De ce nu pot ierta?" întreabă ei. „Ştiu că asta doreşte Dumnezeu de la mine, dar nu am puterea să o fac."

Să fim sinceri. Nimeni nu consideră iertarea o sarcină uşoară. Dar eu cred că reticenţa noastră are drept cauze două obstacole majore.

Primul este *lipsa responsabilităţii în a ne recunoaşte propria natură căzută*. Dacă nu ne vedem propriile defecte şi greşeli, cum am putea încerca să iertăm în căsnicia noastră? Mai întâi trebuie să recunoaştem sincer că nu suntem perfecţi şi că suntem capabili să ne rănim partenerul. Aminteşte-ţi ce a spus Isus: „De ce vezi tu paiul din ochiul fratelui tău, şi nu te uiţi cu băgare de seamă la bârna din ochiul tău? Sau, cum poţi zice fratelui tău: «Lasă-mă să scot paiul din ochiul tău» şi, când colo, tu ai o bârnă într-al tău?... Făţarnicule, scoate întâi bârna din ochiul tău, şi atunci vei vedea desluşit să scoţi paiul din ochiul fratelui tău" (Matei 7:3-5).

În al doilea rând, *mânia nerezolvată* îi împiedică pe mulţi credincioşi să ofere iertare partenerului. Refuzând să renunţăm la amărăciune, furie sau ură, nu facem decât să alimentăm nişte forţe extrem de distructive. Aceste forţe sunt în opoziţie directă cu puterea iertării. Cele două nu pot coexista; nu poate fi vorba de armonie sau de vreun armistiţiu între ele.

Recunoşti unul din aceste două obstacole în căsnicia ta? Te împiedică vreunul din ele să-ţi ierţi soţul sau soţia? Cât de uşor îţi vine să spui: „Am greşit", sau „Greşesc"? Când i-ai spus ultima dată partenerului tău: „Ceea ce ai făcut m-a supărat" sau „Ceea ce ai spus m-a rănit"?

Nu îngădui acestor obstacole să te oprească din călătoria pe calea iertării. Căsnicia ta nu-şi permite asemenea întârzieri.

CAUTĂ IERTAREA PARTENERULUI

Indiferent cât de matură sau de sănătoasă este căsnicia ta, iertarea trebuie să fie o prioritate permanentă. Vor veni momente dificile, de încordare emoţională, dar atâta timp cât amândoi căutaţi iertarea celuilalt, momentele dificile vor deveni bunuri de preţ, nu neajunsuri. Îţi recomand să ai în vedere trei lucruri atunci când cauţi iertare.

1. *Aminteşte-ţi că abordarea ta stabileşte tonul discuţiei.* Proverbe 15:1 spune: „Un răspuns blând potoleşte mânia, dar o vorbă aspră aţâţă mânia." Când vocea ta e blândă şi receptivă la sentimentele şi atitudinile partenerului, cu siguranţă vei fi ascultat cu mai multă atenţie. Fii blând, tandru, destins, calm, cumpătat. Îmi place să mă întreb: *Cât de smerit sunt în acest moment? Cât sunt de dispus să ascult ce ar avea de spus soţia mea?* Dacă am o replică pregătită, probabil că nu sunt gata. Aminteşte-ţi ce spune împăratul Solomon: „Prin răbdare se înduplecă un voievod, şi o limbă dulce poate zdrobi oase" (Proverbe 25:15). Vorba liniştită poate frânge ceea ce părea o rezistenţă de neînvins.

2. *Cere-i partenerului să-ţi explice în ce fel l-ai rănit.* Adesea percepem greşit rănile produse partenerilor noştri. Întrebându-l în ce fel l-au rănit cuvintele sau acţiunile noastre îi demonstrăm că îi recunoaştem sentimentele şi nevoile. Dacă partenerul tău nu doreşte să facă acest lucru imediat, nu forţa nota. Acordă-i timp să-şi adune gândurile. Uneori îi poţi pune întrebări care l-ar putea ajuta să înţeleagă mai clar cum l-ai rănit.

Proverbe 20:5 ne aminteşte: „Sfaturile în inima omului sunt ca nişte ape adânci, dar omul priceput ştie să scoată din ele." Cum poţi ajunge la aceste „ape adânci"? Prin răbdare, preocupare sinceră şi întrebări potrivite.

3. *Nu te concentra asupra a ceea ce ţi-a făcut partenerul.* Aminteşte-ţi că al doilea pas de dans – iertarea – derivă din primul – responsabilitatea personală. Nu-ţi poţi controla partenerul; aşadar nu-l poţi determina să ceară sau să accepte iertarea. Poţi să te controlezi doar pe tine şi modul în care te comporţi faţă de soţul sau soţia ta. Căutând iertarea cu smerenie şi recunoscând fiecare aspect al greşelii comise poţi să rezolvi partea ta de problemă. Dumnezeu nu te consideră responsabil pentru păcatul partenerului tău, aşa că rezolvând partea ta ştii că ţi s-a şters greşeala.

PROCESUL IERTĂRII

Iertarea nu este un eveniment ce are loc o singură dată, ci un proces. De prea multe ori auzim ceva de genul: „Dacă m-ar fi iertat cu adevărat, ar fi trecut de mult peste ce s-a întâmplat!"

Ceea ce nu e deloc realist. Nu ar trebui să ne aşteptăm la vindecare imediată sau iertare imediată, în special dacă am făcut ceva ce a

provocat multă durere. Partenerul tău nu va putea trece peste durere imediat; e nevoie de timp.

Durerea provocată de unele răni nu dispare pe deplin niciodată. Un eveniment poate declanşa o amintire veche şi durerea poate reveni. Cred că aceasta e una din metodele folosite de Dumnezeu pentru a ne ajuta să rămânem smeriţi. E greu să devii prea încrezător în maturitatea ta emoţională sau spirituală când îţi aminteşti cum stăteau lucrurile în trecut.

Trebuie să renunţăm la ideea că o dată ce am spus cuvintele magice: „Te iert", toată durerea şi jignirea vor dispărea imediat. Iertarea este un proces şi doar parcurgându-l putem începe să ne vindecăm.

UN MODEL DE IERTARE

Cum să abordăm acest proces al iertării? Aş vrea să recomand modelul elaborat de William Meninger pentru că – după părerea mea – cuprinde toate aspectele.

Meninger subliniază că iertarea stă în întregime în mâinile victimei. Cei care aduc ofensa pot căuta iertarea, dar nu pot controla decizia celuilalt de a ierta sau nu. Aceasta înseamnă că atunci când partenerul ne răneşte, noi trebuie să luăm iniţiativa de a ierta. Nu putem controla acţiunile celuilalt, dar ne putem controla propriile reacţii.

Poţi să-ţi îmbunătăţeşti semnificativ capacitatea de a ierta alegând să urmezi cei cinci paşi prezentaţi de Meninger. Deşi este vorba de un proces, el nu este neapărat unul liniar. Cu alte cuvinte te poţi deplasa între nivele; este un proces dinamic. Când iertăm, facem acest lucru în mod conştient şi cu un anumit scop. *Alegem* să iertăm. Şi cu toate că iertarea autentică presupune emoţii şi sentimente, ea este o alegere, un act deliberat de voinţă, nu un accident.

Etapa 1: Recunoaşte ofensa

Nu poţi ierta pe nimeni dacă nu recunoşti mai întâi ofensa. Ar putea părea evident, dar de multe ori e mai uşor să trăieşti în negare (sau uitare) decât să admiţi că ţi s-a întâmplat ceva dureros. Psihologii numesc acest fenomen *principiul plăcerii*. Comportamentul tuturor fiinţelor umane are drept scop maximalizarea plăcerii şi minimalizarea durerii. Uneori o ignorăm („Piciorul meu nu e rupt cu adevărat, ci doar îmi place cum stă răsucit la un unghi de nouăzeci de grade!"). Alteori o camuflăm („Nu mă deranjează că m-a părăsit! Şi

îmi pare rău că nu mă auzi prea bine din cauza măştii pe care o port."). Alteori o ascundem („Nu provin dintr-o familie destrămată! Nu o poţi dovedi. Şi nu mai cotrobăi prin cufărul acela vechi din beci!"). Alteori bravăm („Durere? Ce durere? Mă schimonosesc de plăcere!") Ar fi nevoie de o carte întreagă pentru a descrie toate mecanismele de apărare pe care le folosim.

Uneori încercăm să evităm durerea din comoditate. Nu suntem dispuşi să investim energia necesară înfruntării problemei, aşa că o neglijăm. Psihologul M. Scott Peck a numit comoditatea cel mai mare păcat şi consideră că ea e principala cale spre relaţii nesănătoase.

Vrei să ierţi? Începe prin a recunoaşte ofensa care ţi s-a adus. Recunoaşte efectele durerii în viaţa ta. Cum poţi ierta pe cineva dacă nu recunoşti că ai ceva de iertat?

Etapa a 2-a: Aminteşte-ţi că ai valoare

În această etapă a procesului e bine să faci ceva pentru tine, ceva care să te ajute să simţi că ai valoare. Adesea victimele ofenselor se simt lipsite de valoare şi de putere, iar actul de a face ceva concret pentru tine te poate ajuta să învingi sentimentul de vină pe care l-ai putea simţi. Trebuie să faci ceva. Dacă vei continua în direcţia care te face să te simţi vinovat, ce speranţă poţi avea de a experimenta o schimbare pozitivă?

Aminteşte-ţi ce spune Biblia despre tine în calitate de creştin. În Cristos eşti acceptat. Eşti copilul lui Dumnezeu. Eşti prietenul lui Cristos. Ai acces direct la Dumnezeu prin Duhul Sfânt. Eşti în siguranţă, scăpat pentru totdeauna de condamnare. Nu poţi fi separat de dragostea lui Dumnezeu. Viaţa ta este ascunsă cu Cristos în Dumnezeu. Poţi găsi har şi îndurare în vreme de nevoie. Nu ţi s-a dat un duh de frică, ci unul de putere, de dragoste şi de chibzuinţă. Eşti important, eşti o mlădiţă din adevărata viţă, un vas prin care curge viaţa lui Isus. Eşti templul lui Dumnezeu, împreună lucrător cu Dumnezeu, lucrarea mâinilor lui Dumnezeu. Poţi totul în Cristos care te întăreşte.

Toate aceste lucruri şi multe altele sunt ale tale în Cristos. De ce să te simţi vinovat când poţi să te simţi incredibil de preţios? De ce să rămâi blocat în depresie când eşti aşezat cu Cristos în locurile cereşti?

Etapa a 3-a: Îngăduie-ţi să te simţi ca o victimă

O dată ce ai recunoscut ofensa, reacţia emoţională firească este să te simţi ca o victimă. Caută să identifici simptomele acestei etape: depresia, apatia, izolarea, amărăciunea.

Când suntem asaltați de acest gen de emoții, în mod natural vrem să le tratăm. Aceasta este metoda modernă de a alina durerea emoțională. Recurgem la droguri, la alcool, la mâncare, la orice ne promite că ne vom simți mai bine, chiar dacă doar pentru o clipă. Amintește-ți însă că această strategie oferă doar beneficii de scurtă durată; niciodată nu durează. Și în cele din urmă te vei simți mai rău decât la început. Îngăduie-ți să te simți ca o victimă!

Dar unii se vor întreba: *Este bine să-mi îngădui să mă simt ca o victimă? Pare un semn de slăbiciune, sau cel puțin de îngăduință de sine.* Dacă așa vezi lucrurile, ai face bine să stai de vorbă cu psalmiștii și cu apostolii. Ei nu aveau probleme în a-și exprima statutul de victimă.

Ascultă-l pe psalmistul David: „Prietenii și cunoscuții mei se depărtează de rana mea, și rudele mele stau de o parte. Cei ce vor să-mi ia viața își întind cursele; cei ce-mi caută nenorocirea, spun răutăți, și toată ziua urzesc la înșelătorii" (Psalmul 38:11-12).

Ascultă cuvintele lui Pavel: „Știi că cei ce sunt în Asia toți m-au părăsit; între alții și Figel și Ermogen... Dima, din dragoste pentru lumea de acum m-a părăsit, și a plecat la Tesalonic... Alexandru, căldărarul, mi-a făcut mult rău... este cu totul împotriva cuvintelor noastre" (2 Timotei 1:15; 4:10: 14-15).

Însuși Isus Cristos a strigat de pe cruce: „Dumnezeul Meu, Dumnezeul Meu, pentru ce M-ai părăsit?" (Matei 27:46)

Acestea nu sunt strigătele unor oameni care încearcă să-și ascundă sau să-și nege statutul de victime. Ei au simțit acut durerea provocată de alții și au exprimat-o deschis și fără rușine. La fel ar trebui să faci și tu.

Etapa a patra: Recunoaște-ți mânia

Pe când unii oameni refuză să recunoască că au devenit victime, alții refuză să recunoască că sunt mânioși din pricina ofensei ce le-a fost adusă. Poate au fost crescuți să creadă că prezența mâniei e echivalentă cu prezența păcatului. Poate încă mai cred că oamenii care se mânie când sunt ofensați sunt oameni răi.

Dar mânia nu e rea! Altfel cum ar putea spune apostolul Iacov: „Știți bine lucrul acesta, prea iubiții mei frați! Orice om să fie grabnic la ascultare, încet la vorbire, zăbavnic la mânie" (Iacov 1:19). El pune ascultarea, vorbirea și mânia pe același plan – și cine crede că vorbirea sau ascultarea sunt echivalente cu păcatul? Unele lucruri pe care le spunem pot duce la păcat, așa cum și unele acțiuni întreprinse la mânie pot duce la păcat. Dar mânia în sine nu este păcat.

De fapt mânia ne poate fi extrem de utilă dacă este tratată într-un mod sănătos. Ea ne motivează să ne schimbăm şi să acţionăm. Mânia poate alimenta procesul de iertare şi ne poate furniza puterea pentru a-l duce la bun sfârşit.

Unul din filmele mele favorite este *Înapoi în viitor (Back to the Future)*. Acţiunea filmului are în centru un tânăr care rămâne blocat în anii '50. Maşina timpului construită de el, un automobil DeLorean modificat, necesită o cantitate enormă de energie – iar acum este pe zero. Singurul mod în care poate reveni în timpul lui este să capteze un impuls enorm de energie. În cele din urmă un savant nebun îi adaptează maşina timpului pentru a capta un trăsnet. Când trăsnetul îi loveşte maşina, îl propulsează înapoi în viitor, înapoi acasă.

Mânia este ca trăsnetul din film. Dacă este tratată în mod sănătos, ea ne poate motiva, ne poate energiza şi ne poate informa că ceva nu este în regulă. Mânia în sine este o emoţie sănătoasă. Este o emoţie dată de Dumnezeu. Provocarea este să o folosim în mod adecvat. Furia sau lovirea cu intenţia de a răni (emoţional sau fizic) nu sunt moduri sănătoase de gestionare a mâniei.

Mânia nu ar trebui să fie legată de ideea de răzbunare, ci de cea de a găsi motivaţia pentru schimbare. Când ne concentrăm mânia în direcţia răzbunării ne facem rău nouă înşine. Răzbunarea ne va distruge; e asemenea deşeurilor toxice pentru suflet. Când refuzăm să renunţăm la răzbunare, ea prinde rădăcini în adâncul sufletului şi ne blochează relaţia cu Dumnezeu şi cu partenerul.

Mânia pozitivă ne anunţă existenţa unei probleme ce trebuie rezolvată, asemenea beculeţelor roşii de avertizare cu care sunt dotate maşinile noastre. Când încep să clipească, e bine să iei seama la ele. E posibil ca mânia înăbuşită să nu cauzeze probleme imediat, dar într-o zi va erupe şi îi va răni pe toţi cei din jurul tău.

Etapa a cincea: Caută împlinirea

Când poţi să îi ierţi pe cei care ţi-au greşit – şi când o faci din toată inima, recunoscând atât limitele cât şi beneficiile acestei acţiuni – atingi un nivel înalt de maturitate şi dragoste. Când ierţi nu te plasezi pe un piedestal, mai presus de cel iertat, ci spui: „Niciunul dintre noi nu este perfect. Eu nu sunt şi nici tu nu eşti. Dar fiindcă Dumnezeu a făcut primul pas şi m-a iertat, aleg acum să merg pe urmele paşilor Lui şi, prin harul Lui, să te iert."

Dacă iei această decizie ce aduce vindecare, ceilalţi vor vedea măreţia lui Dumnezeu Însuşi reflectată în tine. Iar tu găseşti împlinirea.

CÂND IERTAREA ADUCE ÎMPLINIRE

Îţi aminteşti de Sandy din primele pagini ale acestui capitol? Prima jumătate a poveştii ei e frumoasă, dar s-ar putea ca a doua parte să fie şi mai frumoasă.

Sandy mi-a explicat cum s-a schimbat viaţa ei din ziua în care L-a acceptat pe Cristos şi a experimentat iertarea Lui.

— Mergeam de mai multe ori pe săptămână la acea biserică mică. La scurt timp după ce L-am acceptat pe Cristos în viaţa mea, am cunoscut-o pe doamna Winters, care a devenit ca o mamă pentru mine. Era minunat să am în sfârşit cu cine să vorbesc despre secretele mele. Citeam Biblia împreună şi ea m-a învăţat cum să-L las pe Dumnezeu să devină pasiunea mea. În adolescenţă pasiunile mele erau băieţii şi sexul, dar acestea n-au lăsat în urma lor decât un gol imens. Când Dumnezeu mi-a umplut viaţa, am început să devin cu adevărat o persoană nouă.

Câţiva ani mai târziu, visul meu cel mai îndrăzneţ a început să se transforme în realitate. Am întâlnit un bărbat minunat. Chip era membru al bisericii mele, era chiar acolo, sub ochii mei. În lunile ce au urmat nu aş fi putut fi mai împlinită. Dar universul meu s-a clătinat din nou când Chip m-a zguduit până în adâncul fiinţei mele. Aveam doar nouăsprezece ani, iar el m-a cerut de soţie. Am simţit o explozie în inima mea – o explozie agonizantă – o durere îngrozitoare mi-a sfâşiat inima. Nu ştiam ce era, dar nu puteam să scap de ea. M-am rugat mult să scap de senzaţia acea cumplită, dar mă apăsa în continuare ca un nor întunecat.

Sandy a suferit cumplit până când într-o zi şi-a dat seama de unde venea durerea.

— Chip – Făt-Frumos – dusese o viaţă foarte diferită de a mea. Niciodată nu atinsese măcar o fată într-un context sexual. Chip era tot ce îşi putea dori o fată. Era tandru, blând, sensibil şi atent la cele mai mărunte sentimente ale mele. Care fată nu şi-ar dori pe cineva ca el? Dar nu-mi puteam permite să mă căsătoresc cu el. Ar fi fost pângărit dacă ar fi trăit alături de o persoană care se dăruise înainte nenumăraţilor băieţi. Îl iubeam pe Chip atât de mult încât nu puteam face asta. În seara aceea parcă aş fi retrăit una din bătăile tatălui meu. Stăteam împreună cu Chip pe veranda din faţa casei lui şi tremuram. „Nu mă pot căsători cu tine", m-am forţat să spun. „Nu ar trebui să ne mai vedem." Am alergat la maşină cu ochii în lacrimi. Mă uram pentru modul în care îmi trăisem viaţa în anii adolescenţei. Îmi

doream să nu mă fi născut. Dacă nu m-aş fi născut, nu l-aş fi rănit niciodată pe Chip.

Sandy a continuat cu lacrimi în ochi:

— Chip m-a sunat târziu în seara aceea. M-a implorat să-i spun de ce nu vreau să mă căsătoresc cu el. Mi-am dat seama din vocea lui cât de mult suferea. *Cum am putut lăsa ca lucrurile să meargă atât de departe?* m-am întrebat. *De ce l-am folosit pentru fericirea mea şi apoi să-l refuz aşa?* Dar nu-i puteam spune adevăratul motiv. Dacă Chip ar fi aflat cine eram cu adevărat şi ce făcusem înainte, ar fi pus oricum capăt relaţiei. Mai mult ca orice altceva îmi doream ca Chip să-şi amintească de mine ca persoana care devenisem. Eram o persoană nouă.

Nu am putut dormi în noaptea aceea. Nu mă puteam gândi decât la omul extraordinar pe care îl rănisem atât de profund. Dar nu mai puteam face nimic sa-mi schimb trecutul păcătos. Doream să mor. Stomacul mă durea atât de tare încât chiar aveam impresia că voi muri. Cum stăteam ghemuită în patul meu, am auzit cel mai incredibil sunet: vocea lui Chip la fereastra mea. Am întins imediat mâna spre lampă sperând să nu fie doar un vis. Nu era! Chip era afară şi mă ruga să ies. Deşi era 3:20 noaptea, totul în mine spunea *ieşi*. Dar ştiam că tot nu îi puteam explica de ce l-am refuzat. Când am ajuns pe verandă, ne-am îmbrăţişat de parcă am fi încercat să ne salvăm unul pe celălalt de la moarte. Nu puteam slăbi strânsoarea.

„Nu plec până nu aflu motivul", a spus Chip. „Te iubesc şi vreau să ne petrecem tot restul vieţii împreună. Orice ar fi, putem rezolva. Ştiu că putem. Te rog, spune-mi. E vorba de altcineva? Trebuie să ştiu. Te rog."

Eram atât de epuizată, încât nu am mai putut rezista. „Bine, îţi voi spune", am zis plângând, „dar te rog să-mi promiţi că nu îţi vei arăta niciodată dezamăgirea pe faţă. Nu aş putea suporta să ştiu că trecutul meu este motivul pentru care nu suntem împreună".

Chip era nedumerit. „Cum adică" a întrebat şovăielnic, „trecutul tău?"

„Vreau să spun că atunci când îmi vei cunoaşte trecutul", am spus printre lacrimi, „mă vei părăsi. Te rog nu pleca." Am ezitat preţ de câteva minute. Apoi, ca un zăgaz eliberat, povestea mea a început să curgă fără oprelişti. M-am simţit uşurată şi îngrozită în acelaşi timp. Stăteam acolo, aşteptând reacţia lui. Nu voi uita cât voi trăi cuvintele lui.

Chip a spus doar: „Asta e tot? Nu ştii cât de mult te iubesc? Credeam că ai SIDA sau vreo altă boală pe care nu vrei să mi-o transmiţi. M-am tot chinuit să-mi imaginez ce am făcut oare ca viaţa noastră împreună să fie imposibilă. Dar se pare că pentru tine este

important să-ţi înţeleg trecutul. Te iert. Mai mult, te iubesc pentru ceea ce eşti acum. Iar trecutul tău mă face să vreau să te iubesc şi mai mult. Vreau să te uiţi la viaţa noastră împreună şi să te simţi eliberată de trecutul tău."

Tot ce spunea Făt-Frumos mi se părea prea frumos ca să fie adevărat. Am petrecut restul nopţii îmbrăţişaţi. Fără vorbe, împărtăşind uşurarea în tăcere. Chiar mi se întâmpla aşa ceva? Mă putea iubi fără să-i pese de trecutul meu? Suspiciunea îmi dădea târcoale: *Ştiu că acum spune cuvintele potrivite, dar după ce ne vom căsători se va schimba. Când vom face dragoste îşi va aminti păcatele mele şi le va folosi împotriva mea. Nu fi proastă. Totul se va prăbuşi într-o bună zi. Sunt sigură!*

Cu dragoste şi sensibilitate, Chip m-a convins să mă căsătoresc cu el. M-a asigurat că totul va fi minunat şi că vom trăi fericiţi „până la adânci bătrâneţi". Totul părea un basm. În ziua nunţii am stat înaintea aceluiaşi altar unde cu ani în urmă L-am acceptat pe Cristos în viaţa mea. Stând acolo în rochia albă de mireasă şi schimbând verighetele, am simţit din nou senzaţia agonizantă de nevrednicie. Simţeam că încerc să amestec puritatea cu mizeria. Mă întrebam dacă voi uita vreodată ce am făcut în anii adolescenţei. În ziua aceea trecutul nu-mi dădea pace.

În timp ce se servea tortul, mă tot gândeam că în curând vom fi în camera noastră de hotel. Singuri! *Nu pot face asta,* mă gândeam. Oare mă va bântui amintirea tuturor celorlalţi băieţi? Simţeam cum creşte încordarea. *Nu mă voi putea relaxa. Cu siguranţă Chip va observa nelinişteа mea. Probabil nu îl voi putea satisface. De ce fac asta? Nu sunt şanse să se rezolve totul de la sine – ştiu asta. De unde vin toate aceste gânduri negative? Aşa va arăta viaţa noastră sexuală?* Întrebările mă chinuiau.

Hotelul era la mai puţin de 160 km de oraşul în care locuiam. În scurt timp am ajuns acolo. În timpul drumului nu am vorbit aproape deloc. „Emoţiile nunţii m-au epuizat", i-am spus lui Chip. Părea să mă creadă. Dacă ar fi ştiut adevărul probabil s-ar fi supărat. Ca şi tatăl meu. Simţeam noduri în stomac.

În camera de hotel Chip şi-a dat seama că ceva nu era în regulă. Eram amândoi agitaţi. Aş fi vrut atât de mult să aibă parte de o virgină. Chip merita ce e mai bun. Eu eram marfă de mâna a doua. De ce a trebuit să se îndrăgostească de mine?

Cu uşa de la baie închisă, am îmbrăcat cămaşa de noapte albă. Privindu-mă în oglindă mi-am amintit încă o dată că nu aceasta era culoarea potrivită pentru mine. După un răstimp destul de lung, în

cele din urmă am deschis uşa. Imediat am simţit senzaţia aceea chinuitoare străbătându-mi trupul. Era extrem de intensă şi simţeam că îmi vâjâie capul – eram sigură că mi se va face rău. Apoi totul s-a oprit de parcă aş fi intrat cu toată viteza într-un zid. Când privirile noastre s-au întâlnit, am fost captivată de dragostea din ochii lui Chip. M-a privit adânc în ochi şi m-am liniştit imediat. Mi-a luat mâna cu delicateţe şi m-a dus până la marginea patului. Nu aveam idee ce urma să se întâmple.

După ce m-am aşezat pe pat, Chip mi-a apucat cu blândeţe picioarele. Mă simţeam cumplit de jenată şi am vrut să le retrag. Atunci Chip a luat un lighean frumos de argint de sub pat. Încordarea mea depăşise orice limită. Dar ceva din ochii lui mi-a inspirat încredere. Cu mişcări blânde, Chip a înmuiat un prosop cu monogramă în apa caldă şi a început să-mi spele picioarele. Între timp s-a rugat cuvinte care mi-au vindecat imediat inima şi m-au eliberat de trecutul meu.

„Doamne, acum când spăl picioarele miresei mele", a spus el cu blândeţe, „fă-o să experimenteze iertarea Ta. Arată-i cum îngropi păcatele noastre în adâncul oceanului şi nu-Ţi mai aminteşti de ele niciodată. Te rog, Doamne, ajut-o să înţeleagă că am iertat-o. Aşa cum stă înaintea mea, ea e fecioară. Doamne, o iubesc cu toată inima mea. Îngăduie-i să simtă această puritate. Îţi mulţumesc, Doamne, pentru privilegiul de a avea alături o fecioară atât de frumoasă. Mulţumesc, Doamne. Amin."

În timp ce Chip îmi ştergea picioarele, eu plângeam în hohote. Cu rugăciunea lui tandră a vindecat ani de durere şi vină. Într-o clipă soţul meu m-a eliberat pentru totdeauna de toţi acei ani de vină şi ruşine. În cea mai minunată noapte a vieţii mele, în luna noastră de miere, am putut sta alături de soţul meu ca o fecioară. Din acea zi m-am simţit ca o persoană nouă – genul de soţie pe care o merita Chip. Bucuria pe care o vezi pe faţa mea a răsărit în acea zi şi nu m-a părăsit niciodată. Dumnezeu a binecuvântat cu adevărat viaţa mea. El mi l-a dat pe Făt-Frumos.

Sandy a găsit împlinirea şi puritatea în acea noapte prin iertarea lui Dumnezeu şi a soţului ei. Aceasta este puterea iertării – ea creează noi începuturi minunate şi împlineşte cele mai măreţe vise în Ţara Promisă.

Şi pentru tine.

CAPITOLUL 7

Pasul de dans nr. 3

CINSTEŞTE-L PE CELĂLALT

După ce Faraon a lăsat poporul să plece, Dumnezeu nu l-a dus pe drumul care dă în ţara Filistenilor, cu toate că era mai aproape; căci a zis Dumnezeu: „S-ar putea să-i pară rău poporului văzând războiul, şi să se întoarcă în Egipt." Ci Dumnezeu a pus poporul să facă un ocol pe drumul care duce spre pustie, spre marea Roşie. Copiii lui Israel au ieşit înarmaţi din ţara Egiptului.

EXODUL 13:17-18

Profesorii mei de la Universitate şi mentorii mei profesionali m-au învăţat tot felul de deprinderi sănătoase menite să ajute căsniciile şi familiile. Sunt foarte bine instruit în ce priveşte sistemele familiale cognitiv-behavioriste, uneltele de comunicare eficiente şi multe altele. Am citit mult în domeniul meu şi sunt conştient că s-au scris o mulţime de cărţi grozave pe aceste teme. Am avut de învăţat din toate.

Dar multă vreme nu am reuşit să-mi dau seama care este cel mai bun mod de a-i învăţa pe soţi şi soţii aceste deprinderi extraordinare. Aşa că m-am tot întrebat: Există o ordine optimă de învăţare şi aplicare a acestor desprinderi? Contează care dintre ele e prima?

În anii ce au urmat, experienţa acumulată consiliind cupluri de pe

tot cuprinsul Statelor Unite m-a învăţat că acest proces urmează un tipar clar. Există o succesiune optimă.

În primul rând soţul şi soţia trebuie să înveţe să-şi recunoască tiparele nesănătoase şi să înţeleagă cum să iasă din robia promovată de aceste tipare. Apoi, odată ce au părăsit Egiptul, ei trebuie să încetinească şi să petreacă un timp în pustie, învăţând şi perfecţionând câteva deprinderi relaţionale elementare. Cu alte cuvinte trebuie să urmeze tiparul de bază iniţiat de evreii din vechime.

DE CE CALEA MAI LUNGĂ?

Dumnezeu putea să ducă poporul Israel pe ruta mai scurtă spre Ţara Promisă, dar nu a făcut-o. Exodul 13:17-18 afirmă explicit că Domnul a evitat acest itinerar mai direct. De ce?

Pe de o parte, de-a lungul acestei rute mai scurte trăiau filisteni războinici. Dumnezeu ştia că dacă evreii ar fi fost nevoiţi să îmbrace armura de bătălie atât de curând după plecarea din Egipt, probabil identitatea lor de sclavi ar fi avut câştig de cauză, şi-ar fi abandonat suliţele şi ar fi dat fuga înapoi la piramide. Pentru a evita acest risc, Dumnezeu Şi-a dus poporul pe traseul mai pitoresc.

Dar cred că Dumnezeu a ales calea prin pustie dintr-un al doilea motiv, mai profund. Domnul dorea să facă mult mai mult decât să elibereze nişte robi; El dorea să pregătească un popor liber, care să Îl urmeze din toată inima şi de bunăvoie. Pentru aceasta era nevoie să-i înveţe pe aceşti foşti sclavi un nou mod de viaţă. Pustia a devenit sală de clasă pentru poporul Israel. Există o vorbă: „Dă-i omului un peşte şi va avea ce să mânânce o zi; învaţă-l să pescuiască şi va avea ce să mânânce toată viaţa." Pustia a fost modul în care Dumnezeu i-a învăţat pe copiii lui Israel să pescuiască.

În pustie Dumnezeu a asigurat poporului necesităţile elementare ale vieţii: apă, hrană, adăpost şi călăuzire. În timp poporul a învăţat cum să trăiască sub autoritatea lui Dumnezeu şi cum să primească şi să se bucure de binecuvântările pe care El dorea să le dea. Domnul i-a mai învăţat pe evrei şi abilităţile de care aveau nevoie în Ţara Promisă: deprinderile esenţiale ale conducerii, războiului, închinării, relaţiilor, sănătăţii şi altele.

În pustie poporul lui Dumnezeu şi-a lepădat identitatea de sclavi şi au început să se vadă ca oameni liberi, creaţi după chipul lui Dumnezeu. Tot în pustie Dumnezeu i-a dezvăţat de dependenţa de

egipteni şi i-a învăţat să se bazeze pe El. Abia apoi au fost pregătiţi să intre în Ţara Promisă.

O PERIOADĂ DEDICATĂ ÎNSUŞIRII DE ABILITĂŢI

La fel, un cuplu căsătorit care îşi părăseşte Egiptul relaţional intră într-o perioadă de pregătire în pustie. Aşa cum Dumnezeu Şi-a pregătit poporul pentru viaţa în Ţara Promisă, soţii şi soţiile se pot pregăti învăţând şi punând în practică anumite abilităţi esenţiale. Micile victorii obţinute datorită acestor abilităţi reduc nesiguranţa şi sporesc speranţa.

Nu este suficient să identifici şi să spargi tiparele nesănătoase. Învăţând să-ţi asumi responsabilitatea şi să-l ierţi pe celălalt vei porni în direcţia bună, dar doar aceşti doi paşi de dans nu sunt suficienţi. Trebuie să înlocuim vechile obiceiuri cu ceva, altfel ele vor reveni cu puteri înzecite. Isus a relatat odată o pildă care îmi ilustrează ideea. „Duhul necurat, când iese afară dintr-un om, umblă prin locuri fără apă, şi caută odihnă. Fiindcă n-o găseşte, zice: «Mă voi întoarce în casa mea, de unde am ieşit.» Şi când vine, o găseşte măturată şi împodobită. Atunci se duce de mai ia cu el alte şapte duhuri, mai rele decât el; intră împreună în casă, se aşează în ea, şi starea de pe urmă a omului aceluia ajunge mai rea decât cea dintâi" (Luca 11:24-26).

Ceea ce este valabil în lumea duhurilor se aplică şi în sfera căsniciei. Nu este suficient doar să dai la o parte vechile tipare comportamentale şi să pui lucrurile în bună rânduială. Dacă în relaţie nu intră şi nu se stabileşte ceva mai curat şi mai puternic, starea de pe urmă a acelei căsnicii va fi mai rea decât cea de la început. Trebuie să aibă loc atât curăţirea, cât şi mobilarea – în ordinea corectă. Poate acum vei înţelege mai bine de ce simpla instruire a cuplurilor în abilităţi mai bune de comunicare nu duce neapărat la căsnicii împlinite şi reuşite.

Care este pasul de dans care te va ajuta să dezvolţi tipare curate, sănătoase? Trebuie să înveţi să-l cinsteşti pe celălalt. Dacă în Egipt domneşte dansul fricii, în pustie domneşte dansul cinstirii.

PRINCIPIUL CINSTIRII

Timp de mai bine de treizeci de ani tatăl meu şi-a bazat lucrarea pe conceptul cinstirii. Viaţa e mult mai frumoasă pentru toţi când ne

tratăm unii pe alţii ca pe nişte comori nepreţuite. Cuplurilor care vin la seminariile noastre intensive le spun: „În ciuda tuturor experienţelor prin care aţi trecut, nu uitaţi că Dumnezeu v-a creat pe fiecare după chipul Lui. Indiferent ce v-aţi făcut unul altuia, tot meritaţi să fiţi trataţi ca persoane de o valoare inestimabilă."

Dacă te îndoieşti vreodată de valoarea ta, aminteşte-ţi cum te vede Tatăl tău ceresc:[1]

- Poate că nu Mă cunoşti, dar Eu ştiu totul despre tine (Ps. 139:1).
- Ai fost creat după chipul Meu (vezi Gen. 1:27).
- În Mine ai viaţa, mişcarea şi fiinţa (Fapte 17:28).
- Eşti vlăstarul Meu (Fapte 17:28, în trad. Cornilescu „suntem din neamul Lui..." – nota trad.)
- Te cunoşteam înainte de a fi fost conceput (vezi Ier. 1:4-5).
- Te-am ales când am planificat creaţia (vezi Efes. 1:11-12).
- Nu eşti o greşeală, căci toate zilele vieţii tale sunt scrise în cartea Mea (vezi Ps. 139:16).
- Am hotărât momentul exact al naşterii tale şi locul unde vei locui (vezi Fapte 17:26).
- Ai fost creat într-un mod tainic şi minunat (vezi Ps. 139:16).
- Te-am ţesut în pântecele mamei tale (vezi Ps. 139:13).
- Te-am adus la viaţă în ziua în care te-ai născut (vezi Ps. 71:6).
- Eşti bunul Meu cel mai de preţ (vezi Ex. 19:5).

Ori de câte ori mă gândesc la cinste îmi amintesc o povestire publicată pentru prima oară în urmă cu aproape patruzeci de ani în revista *Woman's Day*.[2] În „Nevasta de opt vaci a lui Johnny Lingo" autoarea Patricia McGerr povesteşte cum un băştinaş din Oceania a luat de soţie o fată ştearsă pe nume Sarita şi cinstind-o a ajutat-o să devină o tânără mireasă fără asemănare.

În acele părţi, tânărul care cerea mâna unei tinere plătea tatălui fetei zestre în vite. O fată ştearsă valora o singură vacă, una cu o înfăţişare medie putea fi apreciată la două sau trei vaci, iar o fată foarte frumoasă putea aduce o zestre de patru sau cinci vaci. Toţi băştinaşii o considerau pe ştearsa şi timida Sarita o soţie ce valora o vacă. Şi totuşi Johnny Lingo, un întreprinzător prosper, a plătit opt vaci pentru dreptul de a se căsători cu ea. Toţi vecinii au râs de el pe la spate, chicotind că a fost păcălit.

Dar Johnny ştia ce face.

Un vizitator care a auzit povestea a vrut să îl cunoască pe Johnny şi au stabilit o întâlnire. În timpul vizitei musafirul a cunoscut-o pe Sarita şi nu şi-a putut crede ochilor.

— Era cea mai frumoasă femeie pe care am văzut-o vreodată, a spus el. Linia umerilor, înclinarea bărbiei şi sclipirea ochilor, toate trădau o mândrie la care nimeni nu-i putea nega dreptul.

Cum a explicat Johnny transformarea ei extraordinară?

— Te-ai gândit vreodată, a întrebat el, ce înseamnă pentru o femeie să ştie că soţul ei s-a mulţumit să plătească cel mai mic preţ cu care poate fi cumpărată? Sau mai târziu, când femeile stau de vorbă şi se laudă cu cât au plătit soţii lor pentru ele, una spune patru vaci, alta poate şase. Cum se simte ea, femeia care a fost vândută pentru una sau două vaci? Nu puteam îngădui să i se întâmpla aşa ceva Saritei mele.

— Deci ai plătit opt vaci doar pentru a o face fericită pe soţia ta?

— Da, am vrut ca Sarita să fie fericită. Dar am vrut mai mult de atât. Adevărul este că multe lucruri pot schimba o femeie – lucruri care se petrec în interior, lucruri care se petrec în exterior. Dar lucrul care contează cel mai mult este părerea pe care o are despre sine. În Kiniwata Sarita credea că nu valorează nimic. Acum ştie că valorează mai mult decât orice femeie din insule.

— Deci ai vrut...

— Am vrut să mă căsătoresc cu Sarita. O iubeam pe ea şi numai pe ea.

— Dar...

— Dar, a adăugat el în şoaptă, am vrut o soţie de opt vaci.

Am citit această istorioară după ce începusem să mă întâlnesc cu Erin. Ea încă nu ştia ce sentimente aveam faţă de ea, iar eu nu reuşisem să îi comunic prea bine cât de mult ţin la ea. Niciunul dintre noi nu îndrăznise încă să spună „Te iubesc", dar ajunseserăm în acea fază incomodă a unei relaţii în care ne întrebam: *Încotro merge relaţia noastră? Fie se va dezvolta într-o prietenie şi nimic mai mult, fie trebuie să trecem la nivelul următor.*

Mi-a plăcut povestirea lui Johnny Lingo şi am vrut să o folosesc pentru a-mi ilustra sentimentele faţă de Erin. Într-o seară m-a întrebat direct:

— Încotro se îndreaptă relaţia noastră?

— Ei bine, am răspuns, chiar vrei să ştii ce simt pentru tine?

— Da! a răspuns ea.

M-am uitat adânc în ochii ei şi am spus:

— Pentru mine eşti o femeie de opt vaci.

Speram să primesc un răspuns de genul: „Ce romantic eşti! Şi eu te iubesc!" Dar chipul speriat al iubitei mele oglindea o cu totul altă emoţie:

— Crezi că sunt o *vacă*... Crezi că sunt grasă?

Desigur, nu am vrut să spun aşa ceva. Erin făcuse atletism în colegiu şi se menţinuse în formă. De unde era să ştiu că nu citise niciodată povestea Patriciei McGerr?

Simţind dezastrul iminent, am început să mă bâlbâi şi să bat câmpii până când în sfârşit am reuşit să spun:

— Nu, nu, aşteaptă. Ascultă-mă.

Şi i-am spus întreaga poveste, concluzionând:

— La fel, eu aş plăti zece vaci pentru tine. (M-am gândit că ar fi înţelept să plusez).

Expresia feţei lui Erin s-a schimbat imediat. Evident, înţelesese. Şi trei sau patru săptămâni mai târziu eram logodiţi.

Când Johnny Lingo a tratat-o pe Sarita ca şi cum ar valora opt vaci, ea a devenit o soţie de opt vaci. La fel, când ne tratăm partenerii cu cinstea pe care o merită, ei găsesc puterea şi bucuria de a deveni capodopere ale măiestriei lui Dumnezeu.

Isus a spus: „Pentru că unde este comoara voastră, acolo va fi şi inima voastră" (Mat. 6:21). Când îţi priveşti partenerul ca pe comoara ta, inima va urma aceeaşi direcţie – la fel şi cuvintele şi acţiunile tale. Dimpotrivă, dacă îl priveşti ca pe o bucată de deşeu (sau mai rău), partenerul nu va mai putea niciodată să-ţi cucerească şi să-ţi stăpânească inima – iar cuvintele şi acţiunile tale o vor demonstra. Când un partener nu-l apreciază pe celălalt şi nu îl priveşte ca pe o comoară, inima începe să se împietrească. Iar împietrirea inimii este sărutul morţii pentru orice relaţie.

Cinsteşte-ţi partenerul recunoscându-i valoarea, şi apoi acţionează în conformitate cu această valoare.

CLOPOTUL DE MOARTE AL SINGURĂTĂŢII

Dr. John Gottman, autorul cărţilor *The Seven Principles for Making Marriage Work* şi *Why Marriages Succeed or Fail*, a studiat în detaliu procesul prin care o căsnicie ajunge să eşueze. El numeşte acest deces „cascada izolării". A studiat în profunzime singurătatea şi consideră

că este emoţia cea mai distructivă pentru o relaţie. Dacă se instalează singurătatea, căsnicia moare.

Să presupunem că un cuplu începe să aibă conflicte pe care partenerii nu reuşesc să le rezolve împreună. În timp ei încep să rezolve problemele independent unul de celălalt. Pe măsură ce se perfecţionează în arta de a-şi rezolva singuri conflictele, riscă să ajungă să ducă vieţi paralele. Ei coexistă, dar încep să se despartă. Şi când încep să ducă vieţi complet paralele, izolarea şi singurătatea nu întârzie să apară.

Dumnezeu ne-a creat fiinţe relaţionale. Tânjim după relaţii. Singurătatea şi izolarea sunt împotriva dorinţelor noastre naturale. O asemenea relaţie nu va dura. Şi pe măsură ce singurătatea se extinde, de cele mai multe ori apare spectrul divorţului.

Să ne gândim la ilustraţia pe care mi-a sugerat-o recent o femeie al cărei soţ s-a retras din căsnicia lor.

> Eram cea mai nouă şi mai bună crosă de pe piaţă când am fost cumpărată de un jucător de golf începător. Încă de la bun început am format o echipă deosebită. Cu mine lovea mingea mai departe şi mai precis.
>
> Stăpânul meu spunea tuturor cât de specială sunt şi cum datorită mie joacă mai bine. După joc mă ducea cu el la clubul jucătorilor şi continua să mă laude. Când ajungeam acasă mă şlefuia şi mă lustruia. Mă ducea în camera lui în loc să mă lase în garaj cu celelalte crose. Mă simţeam atât de specială şi de răsfăţată. Încercam să-l ajut să efectueze corect rotirea corpului, să urc cât mai mult la balansul în spate şi să urmez intocmai direcţia.
>
> Uneori se mai întâmpla să trimitem mingea în apă sau pe teren pietros, dar împreună am câştigat multe competiţii şi o mulţime de bani. Câteodată simţeam că mă strânge prea tare sau că balansul e prea puternic şi atunci nu lovea mingea bine. Atunci se enerva şi dădea vina pe mine, dar pe urmă se înveselea, îşi redobândea echilibrul şi continua să câştige.
>
> Cu trecerea timpului a început să mă strângă tot mai puternic şi să lovească mingea din ce în ce mai tare. Trimiteam mingea numai unde nu ar fi trebuit. Stăpânul meu a devenit tot mai frustrat şi mai mânios. Şi de fiecare dată dădea vina pe mine. Atitudinea lui faţă de mine s-a schimbat. În loc să mă trateze cu grijă, mă arunca mânios în sac, fără husă. Odată chiar m-a aruncat în lac, dar apoi a venit să mă ia înapoi. Am încercat să efectuez corect balansul, dar direcţia şi tempo-ul nu mai erau ca înainte. Nu mai reuşeam să ne rotim ca înainte.
>
> Era din ce în ce mai mânios şi nu mă mai ducea la club după joc sau în camera lui peste noapte. Ba chiar spunea că nu ştie de ce m-a

cumpărat şi că niciodată nu a lovit bine mingea cu mine. M-am simţit atât de insultată şi de rănită.

Mai multe persoane i-au sugerat stăpânului meu să ia nişte ore de golf cu un profesionist, dar el a refuzat spunând că nu loviturile lui sunt problema, ci aglomeraţia, vremea, durerile de cap, zgomotul făcut de ceilalţi jucători şi crosa proastă – cum că aş fi prea lungă, prea rigidă, prea uşoară, dezechilibrată şi aşa mai departe.

Într-o zi, după o lovitură proastă, a explodat şi m-a aruncat la pământ după ce m-a izbit de maşinuţă. Era furios! Când am ajuns acasă m-a aruncat într-un colţ al garajului. Slavă Domnului că eram în husă.

În cele din urmă nu m-a mai dus pe teren. Noile crose pe care le-a cumpărat pentru a mă înlocui mi s-au alăturat curând în colţul garajului, spunând că strânsoarea lui era prea puternică pentru ele şi că lovitura era prea rapidă. Niciodată nu am mai ieşit din acel colţ rece şi întunecos al garajului.

Femeia rănită şi singură a continuat: „Partea cea mai proastă a căsniciei noastre a fost faptul că ajunsesem la un momentat dat să îmi lipsească abuzurile soţului meu. Oricât de aiurea ar suna, cel puţin când ţipa exista un contact oarecare între noi. Îmi acorda atenţie. Orice e mai bine decât să te simţi complet singură."[3]

Înţelegi acum de ce cred că cinstirea este un pas atât de important? Cuplurile care ignoră problemele maritale grave, în cele din urmă încetează să se mai aprecieze unul pe celălalt. Devin atât de iritaţi şi de frustraţi când butoanele le sunt acţionate tot timpul, încât încetează să-şi mai trateze partenerii ca persoane nepreţuite. Ajung să uite de valoarea patenerului – şi să îl trateze ca atare.

Exact asta mi s-a întâmplat şi mie cu Erin în primii ani de căsnicie. Am avut atât de multe conflicte, încât ajunsesem să cred că la următoarea ceartă ne vom despărţi. Un lucru îmi amintesc limpede din acele zile: Cinstirea parcă a dispărut în momentul în care au apărut problemele maritale. Nu am văzut razele speranţei decât după ce mentorii noştri de la Seminarul Denver, dr. Gary şi Cary Oliver, ne-au încurajat să începem să ne refacem relaţia recâştigând cinstirea ce înflorise odată între noi.

CINSTIREA, COPACUL DE BAMBUS ŞI TIMPUL

Cinstirea e asemenea copacului chinezesc de bambus. Ce are atât de deosebit acest copac? Copacul de bambus nu creşte vizibil în primii patru ani de viaţă. Dacă are parte de solul potrivit, de apă, de soare şi

de îngrijire, toată creşterea se produce sub pământ. La suprafaţă nu se vede decât un bulb mic şi un lăstar firav. Nu tocmai imaginea relaţiei maritale perfecte, nu-i aşa? Aşteaptă puţin.

Copacul chinezesc de bambus dezvoltă mai întâi rădăcini groase numite rizomi. Planta îşi limitează creşterea la suprafaţă atâta timp cât reţeaua de rădăcini se extinde în adâncime şi în lăţime, asigurând o temelie puternică pentru o creştere masivă. Dacă ai privi un copac chinezesc de bambus tânăr, poate ţi-ai spune: *Acesta este cel mai plăpând şi mai jalnic copac pe care l-am văzut. De câţiva ani nu a crescut aproape deloc. Ceva nu e în regulă cu acest copac.* Poate ai fi tentat să-l smulgi din rădăcini. Dar dacă ai încerca, s-ar întâmpla ceva uimitor. Dacă ai apuca tulpina firavă a copacului şi ai trage cu toată puterea, nici nu s-ar clinti. Indiferent cât de mult ai smuci, ai zgâlţâi şi ai trage, nu ai putea scoate copacul din pământ.

În cel de-al cincilea an copacul chinezesc de bambus se înalţă la incredibila înălţime de *24 de metri*. Poţi să-ţi imaginezi? O plantă care timp de patru ani a crescut fără prea mari progrese vizibile, în următorul an se dezvoltă într-un copac de 24 de metri![4]

Acelaşi lucru se poate întâmpla în căsnicia ta când îl cinsteşti pe celălalt. Dacă îţi doreşti o căsnicie asemenea copacului chinezesc de bambus de 24 de metri, nu te simţi descurajat dacă nu observi o creştere exterioară semnificativă în relaţia ta. În primul rând ai nevoie de creştere interioară. Şi cinstirea e cel mai bun punct de start.

De fapt cinstirea are atât de multă putere, încât te poate ajuta şi să ajungi la linia de final. Un lucru pe care l-am învăţat când am participat la maraton.

Am visat şi m-am antrenat timp de şase luni pentru a alerga maratonul, dar în ziua cursei, după ce alergasem 29 de km au început crampele la gambe. Am simţit furnicături intense prin tot corpul şi imediat m-a izbit un gând alarmant. *Am ajuns la capătul puterilor! Nu mi se poate întâmpla tocmai acum! Mai am de parcurs 13 km!* Dar cu fiecare pas, trupul lupta cu mintea.

Erin m-a găsit la următorul marcaj. Deoarece se aştepta să mă vadă alergând bine dispus, primul ei gând a fost că mă accidentasem. În timp ce îi explicam problema mea, singurul lucru la care mă gândeam era să renunţ. Simţeam că dacă voi fi nevoit să parcurg la pas distanţa rămasă, visul meu de a alerga maratonul se va spulbera. Dar în timp ce mă luptam să pun un picior înaintea celuilalt, Erin a spus un lucru pe care nu-l voi uita niciodată.

„Cred în tine!" a strigat ea.

Încurajarea ei pare atât de simplă: „Cred în tine!" Am auzit-o spunând aceste cuvinte de multe ori. Dar în acel moment, când mă simţeam atât de înfrânt, cuvintele ei s-au tradus într-o explozie de energie.

Restul cursei a semănat cu o scenă din *Rocky*. Erin a parcurs alături de mine fiecare pas agonizant. Ni s-au alăturat şi nişte prieteni şi membri ai familiei. Însă când am ajuns la kilometrul 38, nu mai suportam mersul la pas. Pentru a încheia cursa trebuia să încep să alerg. După câţiva metri gambele mele au început să funcţioneze din nou şi am putut să alerg. În cele din urmă, după 42,195 km, am trecut cu Erin linia de sosire... împreună.

Ea a crezut în mine!

Una dintre cele mai bune modalităţi de a-ţi cinsti partenerul este să crezi în el şi în visele lui – inclusiv în visele îndreptăţite pentru căsnicia voastră. Pe măsură ce presiunile vieţii se intensifică, uneori diferenţa între a-ţi urmări visul şi a rămâne pasiv e dată de vorbele cuiva: „Cred în tine!"

FĂ-O ORICUM!

Poate tocmai ai scăpat din Egipt. Poate abia recent ţi-ai scuturat mâinile şi picioarele de lanţurile robiei. Vrei să-ţi dau un sfat?

Fă-o oricum!

În ciuda tuturor suferinţelor pe care ţi le-a provocat partenerul tău, încearcă să vezi din nou măcar o parte din valoarea imensă pe care a pus-o Dumnezeu în el sau în ea. Priveşte-ţi partenerul ca pe o comoară nepreţuită. Doar această atitudine va crea atmosfera potrivită. Începe chiar azi să pui temelia cinstirii. Începe încet, cu câteva exerciţii practice.

- Hotărăşte că opiniile, preocupările şi aşteptările partenerului tău sunt puţin mai de preţ decât ale tale.
- Fă o listă cu toate caracteristicile pozitive şi calităţile partenerului tău. Această listă te va ajuta să apreciezi valoarea partenerului. Şi să ştii un lucru: Cu cât e mai lungă lista, cu atât mai puternică va fi căsnicia ta.

Deja ştii cum arată dansul fricii în cazul tău. Acum încearcă să descoperi mişcările graţioase ale propriului tău dans al cinstirii în Ţara Promisă!

CAPITOLUL 8

Pasul de dans nr. 4

POARTĂ-ŢI DE GRIJĂ

Domnul i-a zis lui Moise: „Iată că voi face să plouă pâine din ceruri. Poporul va ieşi afară şi va strânge cât îi trebuie pentru fiecare zi."

EXODUL 16:4

Îmi plac testele. Nu să fiu eu testat, ci eu să îi testez pe alţii. Aşa că aş dori să încep acest capitol cu un mic test. Nu-ţi fă probleme, va fi amuzant – iar dacă ţi se va părea dificil, poate ai nevoie de mai mult ajutor decât îţi poate oferi această carte.

Eşti gata? Începem.

1. Dacă ar urma să fii operat pe cord, ce ai prefera:

A. Un medic suprasolicitat, nedormit, care nu a mâncat de două zile;

B. Un medic agitat, preocupat, care nu crede în delegare (şi care interzice accesul asistentelor şi celorlalţi medici în sala de operaţie); sau

C. Un chirurg foarte experimentat, odihnit, în formă, îngrijit, care se bazează pe o echipă competentă şi bine instruită şi cooperează eficient cu ea?

2. Dacă ar urma să zbori peste Oceanul Atlantic, ce ai prefera:

A. Un pilot petrecăreţ, care suferă de o mahmureală serioasă şi prezintă simptome severe de pierdere a memoriei pe termen scurt;

B. O echipă formată dintr-un pilot şi un copilot care se luptă pentru controlul avionului şi refuză să urmeze indicaţiile turnului de control; sau:

C. Un echipaj ai cărui membri se clasează în fiecare an în topul celor mai buni în profesia lor, au câştigat numeroase premii pentru calităţile lor şi au instruit personal fiecare echipaj al avionului prezidenţial în ultimii cincisprezece ani?

Dacă ai ales varianta C la fiecare din întrebările anterioare, felicitări! Ai şanse mult mai mari să te bucuri de o viaţă lungă decât cei care au ales variantele A sau B. Şi încă ceva: în acelaşi timp ai recunoscut importanţa critică a grijii de sine.

PĂSTREAZĂ-ŢI SĂNĂTATEA ÎN PUSTIE

Doar cei care îşi poartă bine de grijă pot să îi îngrijească bine pe ceilalţi. Medicii care fac cunoscut faptul că nu dorm destul, îşi neglijează dieta şi dispreţuiesc ajutorul altora nu atrag un număr prea mare de pacienţi. Piloţii care beau prea mult, petrec prea des şi încearcă să facă totul singuri se vor trezi curând fără loc de muncă. De ce? Pentru că doar aceia care se îngrijesc bine de ei înşişi sunt în măsură să se îngrijească bine de alţii.

Dumnezeu Şi-a învăţat poporul despre grija de sine în pustie. I-a învăţat cum să se îngrijească de nevoile lor. Le-a dat mană din cer, dar ei aveau responsabilitatea de a o strânge şi de a o prepara pentru a obţine mâncăruri hrănitoare şi gustoase. Le-a dat izvoare şi iazuri, dar ei aveau responsabilitatea de a scoate apa şi de a găsi soluţii de stocare pentru lunga călătorie. Le-a dat instrucţiuni de trai, dar ei aveau responsabilitatea de a le îndeplini. Dumnezeu a vrut ca

poporul Lui să înveţe să-şi poarte de grijă. De aceea le-a asigurat toate resursele necesare pentru a-şi păstra sănătatea şi puterea. Dar dacă ei Îi neglijau învăţăturile sau considerau să pot găsi o cale mai bună, sufereau consecinţele – iar dacă ei sufereau, sufereau şi copiii lor.

Cu mulţi ani în urmă S. I. McMillen a scris o carte cu titlul *None of These Diseases* (publicată în limba română sub titlul *Boli evitabile*)[1], în care arată cum poruncile lui Dumnezeu cu privire la dietă şi închinare i-au ocrotit pe israeliţi de bolile îngrozitoare de care sufereau naţiunile păgâne din jurul lor. Dumnezeu voia ca poporul Lui să-şi poarte de grijă, iar azi El doreşte acelaşi lucru.

Colegul meu Bob Paul, care a promovat purtarea de grijă la Smalley Marriage Institute, spune că grija de sine este întotdeauna în interesul tuturor celor implicaţi în relaţie. Întotdeauna.

DAR NU E O DOVADĂ DE EGOISM?

De multe ori când începem să vorbim despre necesitatea grijii de sine, unii obiectează: „Dar e dovadă de egoism! Cum poţi spune că Dumnezeu vrea să fiu egoist?"

Întrebarea lor îmi aminteşte de o maximă a lui Mark Twain: „Diferenţa între cuvântul potrivit şi cuvântul aproape potrivit este diferenţa dintre fulger (*lightning*) şi licurici (*lightning bug*)." *Egoismul* şi *grija de sine* nu sunt nici pe departe sinonime. Dumnezeu condamnă egoismul şi porunceşte grija de sine. Pentru a înţelege bine – pentru a vedea diferenţa enormă dintre fulger şi licurici – să analizăm trei diferenţe majore dintre egoism şi grija de sine sănătoasă.

A-ţi purta de grijă este întotdeauna cea mai bună alegere, deoarece nu poţi oferi altora ceea ce nu ai.

1. *Egoismul este un scop în sine; grija de sine este un scop dincolo de sine.* Un om egoist se concentrează exclusiv asupra persoanei şi dorinţelor lui. Unei femei egoiste îi pasă de alţii doar în măsura în care ei îi pot oferi ceea ce pretinde. O persoană egoistă are o singură preocupare dominantă: el sau ea. Orice altceva devine nesemnificativ. Universul începe şi se termină cu individul egoist.

Pe de altă parte, grija de sine sănătoasă îi ajută pe oameni să rămână în cea mai bună formă, astfel încât să-i poată ajuta pe alţii cu cea mai mare eficienţă. Cei care neglijează grija de sine – cum ar fi

medicii extenuaţi sau piloţii beţi – riscă vieţile celor încredinţaţi în grija lor.

De ce crezi că însoţitoarele de bord îi instruiesc de fiecare dată pe adulţi că în caz de urgenţă, la apariţia măştilor de oxigen din compartimentul superior, ei sunt cei care trebuie să-şi pună mai întâi măştile înainte de a încerca să pună măştile copiilor lor? Unii ar putea spune: *Cât egoism!* Dar nu e deloc aşa. Dacă tatăl fără mască de oxigen şi-ar pierde cunoştinţa din cauza depresurizării, cine îi va ajuta pe copiii lui să-şi pună măştile? Părinţii aflaţi în stare de inconştienţă nu pot să-şi ţină copiii în viaţă, dar cei conştienţi pot.

2. *Egoismul se gândeşte doar la nevoile proprii, grija de sine se gândeşte şi la nevoile altora.* Fiecare are nevoi şi nu este greşit să ţinem seama de ele. Isus nu le-a spus oamenilor să-şi neglijeze nevoile sau să pretindă că ele n-ar exista; de fapt, El le-a spus: „Tatăl vostru cel ceresc cunoaşte *toate nevoile voastre*" (trad. lit.), lucruri ca hrană, adăpost şi îmbrăcăminte (Matei 6:32, sublinierea autorului). Însă oamenii egoişti se gândesc doar la nevoile lor. Nici măcar nu conştientizează nevoile celorlalţi.

Pe de altă parte, oamenii care au o grijă de sine sănătoasă înţeleg că ei pot să împlinească cel mai bine nevoile altora dacă se menţin în formă. Purtându-ţi de grijă te plasezi în cea mai bună poziţie pentru a purta de grijă altora. Dacă nu ai grijă de tine rişti bunăstarea acelora pe care îi iubeşti cel mai mult.

3. *Egoismul pretinde să fie slujit, grija de sine cere ajutor.* Oamenii egoişti nu cer ajutor; ei pretind să fie slujiţi. Deoarece se cred centrul universului, li se pare logic ca universul să facă totul pentru confortul lor.

Bărbaţii şi femeile care înţeleg necesitatea grijii de sine au o abordare diferită. Ei înţeleg că nu pot face totul şi nu le vine greu să ceară ajutor; însă nu îl pretind ca pe un drept inalienabil. Slujindu-i pe alţii ei îşi dau seama că uneori au şi ei nevoie ca alţii să-i slujească. Nu pretind acest ajutor şi nu insistă să le fie acordat, dar nu ezită să îl ceară.

A FOST ISUS EGOIST?

Vezi diferenţa dintre egoism şi grija de sine sănătoasă? Dacă nu, dă-mi voie să-ţi pun o întrebare. L-ai numi pe Isus egoist? L-ai numi pe apostolul Pavel egoist? Dacă încă echivalezi grija de sine sănătoasă cu egoismul, atunci ar trebui să-i numeşti pe cei doi egoişti, deoarece amândoi au ştiut să-şi poarte de grijă.

Biblia ne spune că atunci când Isus a simţit nevoia să petreacă un timp singur cu Tatăl, nu a ezitat să dea drumul noroadelor şi S-a îndreptat spre un loc retras (vezi Matei 14:22-23). Când I S-a făcut sete nu a ezitat să ceară apă (vezi Ioan 4:6-7; 19:28). Când I S-a făcut foame a căutat ceva de mâncare (vezi Matei 21:18-19). Când cerinţele unui program extrem de aglomerat L-au epuizat pe El şi pe ucenicii Lui, a insistat să Se odihnească (vezi Marcu 6:31). Şi a acceptat ajutor tangibil din partea prietenilor (vezi Marcu 15:40-41; Luca 8:3).

Pavel, la rândul lui, a învăţat bine aceste lecţii. Apostolul descurajat şi slăbit a cerut unui prieten să vină repede la el şi să-i aducă îmbrăcăminte şi provizii (vezi 2 Timotei 4:13, 21). De-a lungul vieţii lui, Pavel întotdeauna a cerut şi a primit ajutorul tangibil, concret, pe care alţii au fost dispuşi să i-l dea (vezi Fapte 24:23; Filipeni 2:25). Şi nu a ezitat să spună prietenilor lui să practice grija de sine. Protejatului său i-a spus: „Să nu mai bei numai apă, ci să iei şi câte puţin vin, din pricina stomacului tău, şi din pricina deselor tale îmbolnăviri" (1 Timotei 5:23).

Este vreunul dintre aceste lucruri un semn de egoism? Puţin probabil. Nici Fiul lui Dumnezeu, nici apostolul harului nu şi-ar fi putut duce la bun sfârşit lucrările încredinţate de Dumnezeu fără a practica grija de sine sănătoasă. Pavel scrie chiar într-un pasaj celebru despre căsătorie: „Căci nimeni nu şi-a urât vreodată trupul lui, ci îl hrăneşte, îl îngrijeşte cu drag, ca şi Cristos Biserica; pentru că noi suntem mădulare ale trupului Lui, carne din carnea Lui şi os din oasele Lui" (Efeseni 5:29-30). *Trebuie* să-ţi hrăneşti şi să-ţi îngrijeşti trupul, spune Pavel. Fiecare trebuie să facă acest lucru, chiar şi Fiul lui Dumnezeu Însuşi. De fapt, chiar după moartea şi învierea lui Isus, El continuă să-Şi îngrijească trupul ce a luat forma Bisericii Sale. Nu e o dovadă de egoism, spune Pavel; este intenţia lui Dumnezeu încă de la începuturi.

O PERSOANĂ DE O VALOARE EXTRAORDINARĂ

Nu are niciun sens să-ţi epuizezi resursele personale pentru alţii neglijându-te pe tine însuţi. Fiecare bărbat şi fiecare femeie pe care i-a creat Dumnezeu vreodată – inclusiv tu – au fost creaţi după chipul lui Dumnezeu (vezi Geneza 1:27). Ceea ce înseamnă că eşti o persoană de o valoare extraordinară, la fel copiii tăi, partenerul, vecinul sau prietenul tău.

Aşadar, în calitate de persoane create după chipul lui Dumnezeu,

şi prin urmare persoane de o valoare extraordinară, copiii tăi, partenerul tău, vecinii şi prietenii tăi merită să fie trataţi bine? Desigur. La fel meriţi şi tu.

Dacă ţi-ai pus credinţa în Isus Cristos, ţi s-a atribuit o valoare şi mai mare, întrucât sângele lui Cristos a fost vărsat pentru ca tu să poţi avea viaţă veşnică. Apostolul Pavel îţi spune: „Căci ştiţi că nu cu lucruri pieritoare, cu argint sau cu aur, aţi fost răscumpăraţi din felul deşert de vieţuire pe care-l moşteniserăţi de la părinţii voştri, ci cu sângele scump al lui Cristos, Mielul fără cusur şi fără prihană. El a fost cunoscut mai înainte de întemeierea lumii, şi a fost arătat la sfârşitul vremurilor pentru voi" (1 Petru 1:18-19). Ar fi vărsat Dumnezeu sângele preţios al lui Cristos pentru cineva pe care nu l-a considerat preţios?

Mai mult, dacă Îi aparţii lui Cristos, Dumnezeu lucrează în tine ca să oglindeşti tot mai mult bunătatea şi slava lui Cristos. Pavel spune: „Noi toţi privim cu faţa descoperită, ca într-o oglindă, slava Domnului, şi suntem schimbaţi în acelaşi chip al Lui, din slavă în slavă, prin Duhul Domnului" (2 Cor. 3:18).

Te-ai purta rău cu Cristos? L-ai neglija? Dacă nu, atunci de ce să neglijezi sau să te porţi rău cu o persoană care oglindeşte tot mai mult chipul Lui – cineva ca tine?

Şi asta nu e tot! Chiar acum, în acest moment, Dumnezeu Însuşi locuieşte în trupul tău fizic. Biblia numeşte trupul tău „templul Duhului Sfânt" (1 Cor. 6:19). Şi atunci se naşte întrebarea: Oare Lui Dumnezeu Îi pasă cum Îi tratezi templul? Poţi fi sigur că Îi pasă! Pavel scrie bisericii: „Dacă nimiceşte cineva Templul lui Dumnezeu, pe acela îl va nimici Dumnezeu; căci Templul lui Dumnezeu este Sfânt: şi aşa sunteţi voi" (1 Cor. 3:17).

Ai început să vezi cu alţi ochi grija de sine şi importanţa ei? Aşa ar trebui! Neglijenţa are drept efect distrugerea templului care este trupul tău – şi Dumnezeu priveşte cu multă *seriozitate* un eveniment atât de tragic.

La fel ar trebui să faci şi tu.

PATRU DOMENII ESENŢIALE ALE GRIJII DE SINE

Grija de sine sănătoasă recunoaşte că dacă sunt 100% responsabil pentru mine, trebuie să învăţ cum să mă respect şi să mă administrez.

Trebuie să ştiu în permanenţă în ce stare sunt din punct de vedere mental, fizic, spiritual şi emoţional. Trebuie să-mi monitorizez constant aceste patru domenii.

Scriptura însăşi subliniază caracterul crucial al acestor patru domenii ale grijii de sine. Un verset celebru care ne descrie adolescenţa lui Isus spune: „Isus creştea în înţelepciune, în statură, şi era tot mai plăcut înaintea lui Dumnezeu şi înaintea oamenilor" (Luca 2:52). Creşterea în „înţelepciune" a Domnului corespunde componentei mentale a grijii de sine, creşterea „în statură" vorbeşte despre importanţa dimensiunii fizice, „tot mai plăcut înaintea lui Dumnezeu" reflectă componenta spirituală, iar „plăcut înaintea oamenilor" Îi afirmă dezvoltarea socială, care depinde în mod firesc în mare măsură de maturitatea emoţională. Să analizăm pe scurt fiecare dintre aceste patru domenii.

Componenta mentală a grijii de sine

Întreabă-te: „Ce fac din punct de vedere mental pentru a mă menţine sănătos? Studiez, acumulez cunoştinţe noi?"

Unii oameni nu cresc în credinţă deoarece neglijează aspectul intelectual al relaţiei lor cu Dumnezeu. Ei nu înţeleg că adevărata creştere în har nu vine fără un efort mental considerabil. Ai observat cât de des foloseşte Dumnezeu în Cuvântul Lui termeni ca *minte, gând, a medita* sau *a cugeta*? Asemenea cuvinte joacă un rol central în Epistola către Romani, considerată de mulţi experţi a fi cartea cu cea mai mare importanţă teologică din Noul Testament. Dar nu poţi beneficia la maximum de ceea ce are de oferit această carte fără un efort intelectual intens.

Studiile ştiinţifice recente arată că păstrându-ţi mintea activă – dezlegând cuvinte încrucişate, mergând la muncă pe o rută diferită, mâncând cu mâna stângă în loc de cea dreaptă, schimbându-ţi rutina în cele mai neînsemnate detalii – îţi păstrezi tonusul muscular mental şi îţi scazi şansele ca la bătrâneţe să suferi de anumite boli neurologice, cum ar fi demenţa. Cărţi cum ar fi *Keep Your Brain Alive* de Lawrence Katz şi Manning Rubin, sau *Brain Candy* de Thedore Lidsky şi Jay Schneider, oferă idei grozave pentru acest gen de exerciţii.[2]

Componenta fizică a grijii de sine

Întreabă-te: „Mă îngrijesc de trupul meu din punct de vedere fizic?

Fac suficientă mişcare? Mănânc sănătos? Dorm suficient? Evit dependenţele dăunătoare?"

În timp ce multe grupări religioase din vechime – ca de pildă gnosticismul – considerau că trupul este o povară şi că toate lucrurile materiale sunt rele, creştinismul nu a adoptat niciodată această poziţie. Deşi credinţa creştină consideră preocupările spirituale ca fiind mai importante decât cele seculare, ea nu învaţă niciodată că trupul trebuie dispreţuit sau neglijat. Astfel, apostolul Pavel spune că exerciţiile fizice sunt folositoare (vezi 1 Tim. 4:8). Pavel ne spune că noi, creştinii, nu ne aparţinem nouă înşine, ci lui Dumnezeu. Şi de vreme ce trupurile noastre au devenit temple ale Duhului Sfânt, apostolul spune explicit: „Proslăviţi, deci, pe Dumnezeu în trupul şi în duhul vostru, care sunt ale lui Dumnezeu" (1 Cor. 6:20).

Cum Îl proslăveşti pe Dumnezeu cu trupul tău? Un lucru este clar: Nu-L onorezi pe Dumnezeu risipindu-ţi resursele în aşa măsură încât să te simţi mereu epuizat, apatic şi istovit. Nu-L onorezi pe Dumnezeu îngrijindu-te de nevoile fizice ale tuturor, mai puţin de ale tale. Nu-L onorezi pe Dumnezeu încercând să „supravieţuieşti" cu trei ore de somn pentru ca restul familiei să poată dormi opt ore.

„Proslăviţi, deci, pe Dumnezeu în trupul vostru", spune Pavel. Ce înseamnă aceasta pentru tine?

Componenta spirituală a grijii de sine sănătoase

Întreabă-te: „Ce înseamnă să am grijă de mine din punct de vedere spiritual? Să am un timp devoţional, să mă rog, sau altceva? Să mă întâlnesc regulat cu alţi credincioşi pentru părtăşie în încurajare şi învăţătură? Pot spune că Îl cunosc mai bine pe Dumnezeu astăzi decât cu an în urmă?"

După acum am spus, tu şi cu mine am fost creaţi pentru o relaţie de dragoste şi de dependenţă faţă de Dumnezeu. Întrucât am fost creaţi după chipul lui Dumnezeu şi Dumnezeu este duh (vezi Ioan 4:24), tu şi cu mine suntem înainte de toate fiinţe spirituale. Dumnezeu ne cheamă să alimentăm şi să dezvoltăm acest aspect al vieţilor noastre.

Apostolul Pavel spune: „Creşteţi în harul şi în cunoştinţa Domnului şi Mântuitorului nostru Isus Cristos" (2 Pet. 3:18). Poţi creşte în har petrecând timp cu Dumnezeu, meditând asupra Cuvântului Lui, interacţionând cu alţi creştini în mod regulat şi semnificativ, răspândind Evanghelia, înălţându-ţi inima în închinare.

Cei care trişează în creşterea lor spirituală dintr-o dorinţă greşit înţeleasă de a împlini nevoile altora sfârşesc prin a-i trişa pe toţi.

Componenta emoţională a grijii de sine sănătoase

Întreabă-te: „Cum îmi împlinesc nevoile emoţionale? Ştiu măcar care sunt ele? Pot să-mi identific emoţiile în diverse situaţii? Ştiu ce să fac când mă simt trist, supărat, speriat sau fericit?"

Mulţi dintre noi nu acordăm atenţie monitorizării emoţiilor noastre, iar eu nu fac excepţie. Imaginează-ţi că emoţiile tale sunt ca tabloul de bord al maşinii. Să presupunem că în timp ce conduci vezi că beculeţul ce monitorizează funcţionarea motorului clipeşte. Te gândeşti: *Hmm, mă întreb ce înseamnă asta? Ei, bine, sunt sigur că totul este în ordine.* Şi conduci mai departe, cu toate că beculeţul continuă să clipească. Conduci kilometru după kilometru – şi în cele din urmă motorul cedează.

Ar trebui să ne privim emoţiile ca pe nişte date interne nepreţuite. Ele funcţionează ca un sistem de alarmă, ca un sistem elementar intern de reacţie. De multe ori pur şi simplu nu acordăm suficientă atenţie informaţiilor pe care ni le transmit emoţiile noastre.

Care sunt beneficiile monitorizării emoţiilor? În primul rând, suntem mai dispuşi să recunoaştem lucrurile care ne plac. Învăţăm mai multe despre noi înşine şi astfel putem să ne îngrijim mai bine. În al doilea rând, putem să-i ajutăm pe alţii comunicându-le cât de mult apreciem lucrurile pozitive pe care le fac.

Grija de sine este responsabilitatea ta, rânduită de Dumnezeu, menită să te păstreze „plin" din punct de vedere mental, fizic, spiritual şi emoţional.

Făcându-ţi un obicei din verificarea tabloul de bord emoţional conştientizezi mai repede momentele în care îţi sunt apăsate butoanele fricii. Înveţi să-ţi priveşti sentimentele ca reacţii şi te întrebi: „Ce se petrece chiar acum? Ce s-a întâmplat? De ce mă simt aşa? Am vreo aşteptare care nu a fost împlinită? Mi-a fost apăsat butonul? Dacă da, ce vreau să fac cu privire la aceasta?"

În cartea *Why Marriages Succeed or Fail,* dr. John Gottman învaţă cuplurile cum să facă ceva ce el numeşte „auto-liniştire". Nu îmi place termenul, dar conceptul lui poate face minuni. Când simt că îmi este apăsat butonul, pot încerca să reacţionez liniştindu-mă. Pot spune: „Ştii ceva? Încep să mă simt ca un ratat. Ceva nu merge bine. Trebuie

să mă relaxez. E în ordine. Privind lucrurile în perspectivă, nu sunt un ratat." Acest dialog interior mă aduce într-o stare diferită, astfel încât să pot alege mai bine cum vreau să-i răspund soţiei mele. Vreau să mă apăr? Vreau să mă cert cu ea? Sau aleg să o ascult deoarece ştiu că aceasta o face să se simtă cu adevărat preţuită? Îmi iubesc soţia şi doresc să o cinstesc – deci pot alege să o ascult.

Aseară Erin a făcut un comentariu negativ referitor la o acţiune de-a mea. Aproape instantaneu am simţit reacţia fizică. Pulsul mi s-a accelerat şi am simţit un val de frustrare, iritare şi descurajare. Când am conştientizat apariţia acestor sentimente negative, am înţeles că e momentul să-mi spun: „Bun, butonul a fost apăsat." Aşa că i-am spus soţiei mele: „Erin, ajută-mă să înţeleg. Se pare că te-a deranjat cu adevărat."

Nu mă înţelege greşit, până şi rostirea acestor cuvinte m-a costat. Aş fi vrut cu disperare să-i arăt lui Erin grafice şi tabele care să-i demonstreze că nu are dreptate. Dar m-am oprit şi m-am gândit: *Ştii ceva? E în odine. Nu sunt un ratat.* Apoi am putut să abordez problema într-un mod constructiv şi în cele din urmă să aleg să-mi slujesc soţia.

Am înţeles, desigur, şi că acţiunea lui Erin era poate nesănătoasă. Poate încerca să obţină validare. Şi ce dacă? Erin nu mă controlează; eu sunt responsabil pentru mine. Aşa că în ciuda dorinţelor eului meu nesigur, am ales să îmi ascult soţia, să-i validez sentimentele şi să o slujesc. Şi în câteva clipe incidentul a luat sfârşit.

URMĂRILE TRISTE ALE NEGLIJĂRII DE SINE

Probabil că nu e nevoie să descriu în detaliu ce se poate întâmpla când nu te îngrijeşti, dar dă-mi voie să-ţi spun o povestioară din viaţa mea ca o ultimă averizare.

În facultate am urmat exemplul a milioane de studenţi şi nu am acordat prea multă atenţie grijii se sine. Obiceiurile mele alimentare nu contribuiau la păstrarea templului într-o formă prea bună, şi nici tiparele mele de somn. Şi acestea din urmă mi-au făcut probleme într-o zi la cursuri.

Întotdeauna am fost genul de student care cu greu îşi menţine atenţia trează în timpul cursurilor, iar progamul de somn dezordonat nu m-a ajutat deloc în acest sens. Într-o zi, la un curs de Vechiul Testament la Universitatea Grand Canyon, am aţipit. Din nefericire pentru mine, dintre toate cursurile pe care le-aş fi putut alege am

făcut greşeala de a-l alege pe cel cu o tradiţie unică. Spre sfârşitul cursului, profesorul invita un student să încheie cursul cu rugăciune.

Văzând ocazia pefectă de a-mi face o farsă, unul dintre amicii mei m-a bătut pe umăr şi mi-a şoptit că profesorul îmi ceruse să mă rog. Într-o stare de completă dezorientare, m-am uitat spre profesor, am observat că tăcea şi am presupus că aşteptau cu toţii să mă rog. Aşa că m-am ridicat în picioare şi am început să mă rog.

„Doamne", am strigat, „Îţi mulţumesc pentru cursul de azi..." Când întreaga clasă a izbucnit în hohote mi-am dat seama rapid că m-am făcut de râs. Profesorul, binevoitor, mi-a mulţumit pentru cuvintele sincere şi m-a rugat să aştept până la sfârşitul cursului.

Am rămas extrem de atent până la sfârşitul orei.

Te rog, învaţă din ruşinea mea. Fie ca povestioara aceasta să-ţi amintească să acorzi atenţie grijii de sine.

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

CAPITOLUL 9

Pasul de dans nr. 5

DESCOPERĂ COMORI ÎN ÎNCERCĂRI

Toţi copiii lui Israel au cârtit împotriva lui Moise şi Aaron, şi toată adunarea le-a zis: „De ce n-om fi murit noi în ţara Egiptului sau de ce n-om fi murit în pustia aceasta? Pentru ce ne duce Domnul în ţara aceasta, în care vom cădea ucişi de sabie, iar nevestele noastre şi copilaşii noştri vor fi de jaf? Nu este oare mai bine să ne întoarcem în Egipt?" Şi au zis unul altuia: „Să ne alegem o căpetenie, şi să ne întoarcem în Egipt."

NUMERI 14:2-4

Nu vreau să fiu confundat cu Norman Vincent Peale, dar sunt de acord cu regretatul autor că trebuie să ne educăm pentru a gândi pozitiv. Nu ne putem permite să trecem cu vederea această deprindere esenţială; este încă un pas de dans crucial în repertoriul nostru marital. Când căsnicia este asaltată de probleme, de obicei părerile negative se înmulţesc şi provoacă pagube imense.

În 1977 Peale a scris un articol scurt numit „Ceva pentru care merită să lupţi", în care îl cita pe prietenul său, psihiatrul Smiley Blanton. Blanton scria:

> Acelora care simt – cum ni se întâmplă celor mai mulţi dintre noi din când în când – că mariajul lor nu este tot ce ar trebui să fie, iată ce le-aş recomanda: să găsească timpul şi dispoziţia necesare pentru a se

plimba de mână cu partenerul lor de viaţă pe o străduţă liniştită sau pe un drum de ţară şi să contemple miracolul, misterul şi frumuseţea incredibilă a faptului că există două sexe, două tipuri diferite dar complementare de fiinţe umane create unul pentru celălalt şi pentru scopul extraordinar de a crea viaţă.

Dacă reuşeşti să te gândeşti la... puterea, scopul, măreţia planului de a crea bărbatul şi femeia, atunci neînţelegerile şi fricţiunile mărunte de fiecare zi îţi vor părea neînsemnate şi nevrednice de a fi băgate în seamă, iar minunea şi privilegiul de a fi bărbat sau femeie, de a fi căsătorit în inimă, în minte şi în trup, va străluci din nou cu splendoarea pe care o avea la începutul dragostei romantice – şi cu gloria pe care încă merită să o aibă.[1]

Genul potrivit de gândire pozitivă face într-adevăr minuni. Iar gândirea negativă poate realiza la fel de mult – dar în direcţia opusă.

MOARTEA ÎN PUSTIE

Dumnezeu a ales să folosească pustia ca pe o lecţie prin care să-şi înveţe poporul deprinderile de viaţă de care aveau nevoie în Ţara Promisă, dar să nu uităm că evreii au petrecut mult mai mult timp în pustie decât era necesar. Ei au petrecut patruzeci de ani rătăcind printre dunele de nisip alături de scorpioni şi, cu excepţia lui Iosua şi a lui Caleb, niciunul din cei care au părăsit Egiptul nu a intrat în Ţara Promisă.

De ce? Apostolul Pavel explică: „Cei mai mulţi dintre ei n-au fost plăcuţi lui Dumnezeu" (1 Cor. 5:10). Şi de ce n-au fost plăcuţi lui Dumnezeu? Citind lista de păcate schiţată de Pavel în acest pasaj, observăm că multe din ele îşi au rădăcinile în gândirea negativă. Ultimul păcat menţionat face în mod clar legătura: „Să nu cârtiţi, cum au cârtit unii din ei, care au fost nimiciţi de Nimicitorul"(1 Cor. 10:10).

Gândirea negativă, fie că e vorba de Orientul Mijlociu antic ori de propria ta căsnicie, poate să te ţină în pustie mult, mult timp. Lasă-te în voia gândirii negative suficient de multă vreme şi vei ajunge să-ţi experimentezi propria moarte în pustie.

FORŢA INTERPRETĂRII

Oricum ai numi gândurile negative – convingeri false sau iraţionale, aşteptări nerealiste, atitudini dăunătoare, explicaţii negative nejustificate sau concluzii lipsite de logică – ele afectează semnificativ

modul în care un partener percepe şi interpretează acţiunile celuilalt. Studiile arată că aceste convingeri negative constituie unul din principalele motive pentru care se ajunge la divorţ.[2]

Cădem în capcana gândirii negative când credem cu consecvenţă că motivele celuilalt sunt mai negative decât sunt în realitate, când interpretăm comportamentul partenerului ca fiind mult mai negativ decât a intenţionat acesta. Concluzia e următoarea: Gândirea negativă crede că partenerul încearcă să distrugă sau să slăbească *intenţionat* căsnicia. Iată câteva exemple:

- „Întotdeauna îţi incluzi familia. Au fost între noi de când ne-am căsătorit!"
- „Nu vezi, nu-i aşa? Eşti prea negativist şi asta mă îndepărtează de tine!"
- „Spui că îţi pare rău, dar continui să repeţi aceleaşi răutăţi. Nu te vei schimba niciodată!"

Dacă avem probleme în căsnicie, dezamăgirile, certurile şi frustrările repetate duc la o schimbare de perspectivă. Atunci avem tendinţa să schimbăm „lentilele" şi să ne vedem altfel partenerul – aproape în întregime într-o lumină negativă.

Mai devreme am discutat despre tendinţa de a interpreta orice informaţie în aşa fel încât să-ţi confirme părerile preconcepute şi cum deseori aceasta duce cuplurile în robie maritală. Ceea ce credem despre alţii tindem să *vedem* şi să *auzim*, chiar dacă nu este adevărat. Dacă credem că cineva are intenţii rele, atunci vedem şi auzim totul prin acest filtru.

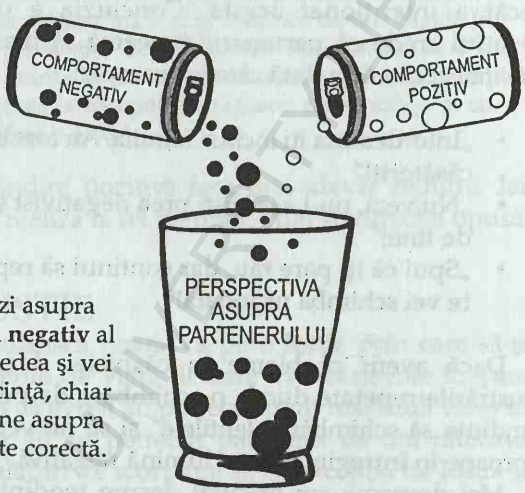
Indiferent ce crezi despre cineva – fie lucruri pozitive, fie negative – vei găsi dovezi în sprijinul convingerilor tale în tot ceea ce face sau spune persoana respectivă.

Dacă paharul din imagine reprezintă inima şi perspectiva noastră, atunci diagrama ilustrează cum adesea turnăm în pahar percepţiile noastre negative, ignorând calităţile partenerului. Ne umplem inima cu propria percepţie asupra comportamentul negativ al partenerului şi urmarea este că mereu vedem şi reacţionăm la această percepţie negativă, chiar dacă ea nu reprezintă o imagine corectă a partenerului nostru.

Îmi amintesc de apostolul Pavel, care scria în Romani: „Un lucru nu este necurat decât pentru cel ce crede că este necurat" (14:14). Şi

ASPECTE POZITIVE SAU NEGATIVE? TU DECIZI

Percepţia ta despre partenerul tău se bazează pe ceea ce *vezi şi auzi.*



Când te concentrezi asupra comportamentului **negativ** al partenerului, vei vedea şi vei reacţiona în consecinţă, chiar dacă această imagine asupra partenerului nu este corectă.

Când te concentrezi asupra comportamentului **pozitiv** al partenerului, vei vedea şi vei reacţiona în consecinţă.

îmi amintesc versetul din Proverbe: „Cum gândeşte în inima lui, aşa şi este" (23:7, trad. lit. NKJV).

Oamenii tind să se ridice sau să coboare la nivelul aşteptărilor noastre cu privire la ei. Prin urmare aşteptările noastre ne influenţează comportamentul faţă de partener, iar acesta la rândul său îl determină să se comporte într-un mod consecvent cu aşteptările noastre. Iar aşteptările noastre devin profeţii care se împlinesc singure.

Într-o zi am venit acasă de la muncă şi am găsit-o pe Erin într-o dispoziţie proastă. Era clar că ceva o supărase. Imediat am dedus că era furioasă pe mine. Nu am întrebat-o dacă era adevărat, m-am grăbit doar să trag această concluzie. Trebuia să ieşim împreună în oraş, iar în maşină Erin nu mi-a vorbit. Din nou i-am interpretat comportamentul ca mânie îndreptată împotriva mea. În cele din urmă am devenit atât de frustrat de atitudinea ei (nu-mi venea în minte niciun motiv pentru care să fie supărată pe mine), încât i-am spus:

— M-am săturat să văd că te enervezi pe mine fără nici un motiv.

După care am mai făcut câteva afirmaţii incendiare. Când am terminat cu acuzaţiile, cum crezi că a răspuns? S-a supărat pe mine.

— Despre ce vorbeşti? a întrebat ea. De ce ţipi la mine?

Ne-am mai certat preţ de cinci minute. Apoi am făcut amândoi un pas înapoi. După câteva minute de tăcere Erin s-a întors spre mine şi mi-a spus:

— Ca să ştii şi tu, nu eram supărată pe tine. Am avut o neînţelegere cu un vecin care m-a necăjit şi când ai ajuns tu acasă eram încă supărată. Proasta mea dispoziţie nu avea *nimic* de-a face cu tine.

Convingerea mea negativă cu privire la Erin (că era supărată pe mine fără motiv) a devenit o profeţie care s-a împlinit singură. Comportamentul meu a determinat-o să se înfurie pe mine. Astfel interpretarea mea iniţial greşită a devenit o realitate.

La sfârşitul anilor '60, Jane Elliot, învăţătoare la clasa a treia în Riceville, Iowa, a început să-şi facă probleme că elevii ei nu ştiau nimic despre rasism sau prejudecăţi. Copiii, toţi albi şi creştini, trăiau într-o zonă rurală a statului Iowa. Într-o zi, doamna Elliot şi-a împărţit clasa în funcţie de culoarea ochilor. Le-a spus elevilor că oamenii cu ochi albaştri sunt mai buni decât cei cu ochi căprui – mai deştepţi, mai simpatici, mai vrednici de încredere. Copiii cu ochi

căprui trebuiau să poarte eşarfe în jurul gâtului pentru a putea fi recunoscuţi imediat ca făcând parte din grupul inferior. Copiii cu ochi albaştri puteau să se joace mai mult în pauze, aveau dreptul la supliment la cantină, erau lăudaţi din plin în clasă şi aşa mai departe.

Cum au răspuns copiii? În mai puţin de o jumătate de oră doamna Elliot a creat o societate cu prejudecăţi. Dacă înainte de experiment copiii cooperaseră ca un grup unit, dintr-o dată s-au împărţit. Copiii „superiori", cei cu ochi albaştri, i-au ridiculizat pe cei cu ochi căprui, au refuzat să se joace cu ei, i-au ponegrit în faţa învăţătoarei, au născocit noi restricţii şi pedepse pentru ei şi chiar au sărit la bătaie cu ei în curtea şcolii. Copiii „inferiori", cei cu ochi căprui, s-au simţit deprimaţi şi demoralizaţi. Au obţinut rezultate semnificativ mai slabe la testele date. De fapt au devenit umbre ale persoanelor vesele de dinainte.

În ziua următoare doamna Elliot a inversat tiparul. A spus că greşise – că oamenii cu ochi căprui sunt de fapt superiori. Le-a spus celor cu ochi căprui să pună eşarfele la gâtul celor cu ochi albaştri, lucru pe care cei dintâi s-au bucurat să-l facă. Situaţia se schimbase – şi copiii cu ochi căprui s-au răzbunat.

Experimentul de acum celebru al lui Jane Elliot a demonstrat în mod clar că atunci când gândirea negativă se încetăţeneşte într-o relaţie, ea produce o atmosferă de descurajare şi demoralizare.[3] Oamenilor percepuţi în mod negativ le lipseşte motivaţia pentru a-şi schimba comportamentul, deoarece indiferent ce fac acţiunile lor vor fi văzute într-o lumină negativă.

Pastorul şi autorul Charles Swindoll spunea odată:

> Pe măsură ce înaintez în vârstă înţeleg tot mai bine impactul atitudinii asupra vieţii. Pentru mine atitudinea este mai importantă decât faptele. Este mai importantă decât trecutul, decât educaţia, decât banii, decât circumstanţele, decât eşecurile, decât succesele, mai importantă decât ceea ce gândesc, spun sau fac alţi oameni. Este mai importantă decât înfăţişarea exterioară, talentele sau îndemânarea. Ea poate ridica sau ruina o firmă... o biserică... un cămin. Lucrul remarcabil este că putem alege în fiecare zi atitudinea pe care o vom adopta pentru ziua respectivă. Nu ne putem schimba trecutul, nu putem schimba faptul că oamenii vor acţiona într-un anumit fel. Nu putem schimba inevitabilul. Singurul lucru pe care îl putem face este să folosim coarda pe care o avem şi aceasta este atitudinea. Sunt convins că viaţa este compusă în procent de 10% din ceea ce mi se întâmplă şi 90% din reacţiile mele la ce mi se întâmplă. La fel şi în cazul tău. Avem controlul atitudinilor noastre.[4]

Într-un mediu marital toxic adesea nu cuvintele sau faptele în sine cauzează probleme, ci semnificaţia pe care le-o dă partenerul. De multe ori partenerul „vinovat" nu a făcut nimic pentru a comunica sau a crea acea semnificaţie. Dar o dată ce oamenii conferă o anumită semnificaţie unui eveniment, probabil vor îmbrăţişa propria interpretare fără a simţi nevoia unei confirmări. Şi astfel relaţia continuă să se înrăutăţească.

PATRU PAŞI PENTRU A COMBATE GÂNDIREA NEGATIVĂ

Cum luptăm împotriva gândirii negative? Nu susţin că ar trebui să avem o mentalitate ca a Pollyannei. Nu putem sta cu mâinile în sân, aşteptând sau sperând că partenerul nostru îşi va schimba comportamentul cu adevărat negativ.

Dar trebuie să ţinem seama de faptul că motivele partenerului nostru sunt mai pozitive decât am crezut. Trebuie să învăţăm să înlocuim gândurile negative cu unele pozitive. În plan practic aceasta înseamnă să ne concentrăm sistematic asupra acţiunilor *bune* ale partenerului. Dă-mi voie să sugerez patru paşi practici în lupta împotriva gândirii negative.

Pasul întâi: Pune-ţi întrebarea: „Există posibilitatea să greşesc?"

E posibil să fi interpretat acţiunile partenerului tău într-un mod excesiv de negativ? Poate unele din neînţelegerile voastre se datorează diferenţelor de perspectivă, nu trăsăturilor negative ale partenerului tău.

Într-o zi, în timp ce conduceam spre casă de la lucru am sunat-o pe Erin. De îndată ce a răspuns la telefon am ştiut că ceva nu e în regulă. Chiar am întrebat:

— Iubito, s-a întâmplat ceva?

Şi apoi a rostit cele trei cuvinte pe care le urăsc cel mai mult:

— Trebuie să vorbim.

Când aud aceste cuvinte din gura lui Erin, spuse pe un ton grav, de obicei înseamnă că am încurcat-o. De îndată ce le-a spus mi s-a strâns inima. Am dat ochii peste cap şi imediat am început să mă gândesc cum aş putea să mă apăr. Chiar i-am răspuns: „Cum vrei!"

Partea amuzantă e că nu aveam idee despre ce dorea să vorbim,

dar m-am grăbit să trag concluzia că am dat de bucluc. Privind lucrurile în perspectivă, ar fi trebuit să-mi spun: „Deşi aceste cuvinte înseamnă de obicei că am încurcat-o, e posibil să mă înşel."

Pasul al doilea: Înlocuieşte gândul negativ cu un răspuns mai chibzuit

Când am auzit „trebuie să vorbim", imediat m-a încolţit neliniştea şi creierul mi-a fost inundat de gânduri negative. În acel moment puteam să le înlocuiesc cu o reacţie mai chibzuită: „Poate vrea să vorbim despre un lucru pozitiv pe care l-am făcut. Şi chiar dacă e supărată, nu va dura mult. Chiar dacă am supărat-o cu ceva, fac şi multe lucruri pozitive." Oricare dintre aceste gânduri m-ar fi putut împiedica să trag concluziile greşite şi să-mi formez păreri negative despre soţia mea.

Pasul al treilea: Verifică acurateţea gândurilor tale negative

Caută explicaţii alternative pentru acţiunile partenerului tău. Caută dovezi care să le susţină, dovezi contradictorii, explicaţii alternative şi mai multe concluzii logice. Străduieşte-te să cauţi dovezi care să contrazică interpretarea negativă pe care o adopţi de obicei. Poţi face acest lucru fie întrebându-ţi direct partenerul, fie observându-i acţiunile.

Când am intrat în casă şi am găsit-o pe Erin stând la masă, am avut nevoie de toată puterea emoţională pe care o deţin pentru a merge spre ea şi a o săruta pe obraz. Voiam să văd dacă mă va lăsa să o sărut. Dacă mă lăsa, era un semn că, poate, situaţia nu era atât de gravă. Şi m-a lăsat. Până aici toate bune.

— Erin, am spus în timp ce mă aşezam, după cum mi-ai vorbit la telefon trebuie să recunosc că mă simt de parcă te-aş fi supărat cu ceva. Cu ce am greşit?

— Despre ce vorbeşti? a spus Erin aproape râzând. Nu ai făcut nimic. Am avut o experienţă neplăcută cu o prietenă şi am mare nevoie de sfatul tău în această problemă.

— Glumeam, am spus cu un râs nervos.

Nu numai că nu era supărată pe mine, ci dorea să o ajut să rezolve o problemă! Ce ironie!

De multe ori aceşti trei paşi m-au ajutat să combat convingerile negative. În momentul în care se întâmplă ceva ce îmi stârneşte o reacţie negativă, încerc să-mi spun imediat: *Poate greşesc. Deşi sunt 99%*

sigur că ştiu exact ce a vrut să spună, poate că i-am interpretat greşit motivele. Înlocuind gândul negativ cu unul mai chibzuit pot vedea alternative la acţiunile sau cuvintele care m-au rănit: *Poate a înţeles greşit ceva ce i-am spus. Poate are o zi proastă. Poate are unele convingeri negative despre mine.*

Orice gând alternativ ai folosi, te va ajuta să opreşti potopul de convingeri şi concluzii negative. Dar trebuie să verifici scenariul alternativ pozitiv. Dacă înlocuieşti pur şi simplu gândul negativ cu unul mai chibzuit şi te opreşti aici, nu ai rezolvat nimic. Realitatea este că *nu* ştii. E posibil ca gândul tău negativ iniţial să fi fost corect. Dar dacă nu verifici, pierzi ocazia de a-l înţelege pe celălalt. Poate pierzi ocazia de a-ţi cere iertare. Dacă nu verifici, îl eliberezi pe celălalt de orice responsabilitate şi sfârşeşti prin a încerca să rezolvi problema singur, ceea ce nu e niciodată bine pentru relaţie.

Îţi aminteşti de dr. John Gottman şi de „cascada izolării" pe care am menţionat-o mai devreme? Printr-un singur pas din acest ciclu negativ începi să-ţi rezolvi problemele fără a-l implica pe celălalt. Împiedică acest tipar distructiv să-ţi invadeze relaţia verificându-ţi întotdeauna convingerile şi concluziile negative.

Pasul al patrulea: Nu pierde din vedere comportamentul pozitiv

Cuplurile trebuie să înveţe să observe lucrurile pozitive pe care le face partenerul şi apoi să reacţioneze corespunzător. Pentru început încearcă să observi sistematic comportamentul pozitiv al partenerului tău. Observând acţiunile care îţi fac plăcere vei începe să-l priveşti cu adevărat. Astfel vei fi obligat să dărâmi barierele care îţi afectează perspectiva asupra faptelor sale bune.

Concentrarea supra comportamentului pozitiv al partenerului este secretul în lupta împotriva convingerilor negative.

Psihologul dr. Mark Goldstein a dat odată aceeaşi temă unui grup format din cupluri aflate în pragul divorţului. „Mergeţi acasă şi scrieţi toate lucrurile pozitive pe care le face partenerul vostru în decursul săptămânii. Nu scrieţi nimic altceva. Transformaţi tema într-o competiţie. Câştigătorul va primi o recompensă din partea mea."

Rezultatul a fost că 70% din cuplurile care s-au implicat în această vânătoare de comori au raportat o creştere semnificativă a nivelului

satisfacţiei maritale. Ei i-au mulţumit dr. Goldstein şi i-au lăudat eforturile – dar el le-a explicat că de fapt era rezultatul propriilor lor eforturi.[5] Căsniciile lor au început să se îmbunătăţească în momentul în care au început să-şi schimbe percepţia faţă de partener şi să se concentreze asupra elementelor pozitive. O dată ce şi-au văzut relaţia într-o lumină mai bună, au început să acţioneze diferit în cadrul relaţiei. Exerciţiul a avut un efect de „bulgăre de zăpadă".

Concentrându-te asupra elementelor pozitive poţi cultiva convingeri pozitive despre partenerul tău pe termen lung. Când Erin mi-a spus că trebuie să vorbim, iar eu m-am grăbit să trag o concluzie negativă, ceva m-a ajutat să mă opresc şi să o înlocuiesc cu gânduri mai chibzuite. M-am concentrat asupra elementelor pozitive legate de ea, nu doar asupra celor negative. Îmi formasem un excedent de convingeri pozitive cu privire la Erin deoarece m-am disciplinat să observ lucrurile pozitive pe care le face.

ALEGE FERICIREA

Fericirea este în mare măsură o chestiune de alegere. Gândind corect şi pozitiv putem începe să transformăm o situaţie rea într-una bună.

Îmi place interpretarea apostolului Pavel: „Concentraţi-vă gândurile asupra a ceea ce este adevărat, vrednic de cinste şi drept. Gândiţi-vă la lucruri curate, vrednice de iubit şi admirat. Gândiţi-vă la lucruri desăvârşite şi vrednice de laudă" (Fil. 4:8 – trad. lit.).

Ori de câte ori cineva îmi cere un autograf, scriu întotdeauna lângă numele meu referinţa „Filipeni 4:8". Acest verset oferă unul dintre cele mai bune sfaturi pentru căsnicie, deşi nu are nimic de-a face în mod explicit cu aceasta. Când ne concentrăm asupra lucrurilor pozitive, când permitem minţii noastre să stăruie asupra lucrurilor adevărate şi vrednice de cinste, drepte şi curate, vrednice de iubit şi admirat – când ne concentrăm asupra lucrurilor desăvârşite şi vrednice de laudă – suntem echipaţi pentru succes, în căsnicie sau în orice alt domeniu.

Nu este o fantezie gen Pollyanna, aşa cum ar susţine unii zeflemitori. Practica este în întregime biblică şi are o influenţă puternică asupra modului în care ne raportăm la ceilalţi, inclusiv la partenerii noştri.

Se spune că o femeie a consultat odată un avocat specializat în cazuri de divorţ, hotărâtă să-şi părăsească soţul pe care îl ura, şi i-a spus avocatului că dorea să-l rănească cât mai mult posibil.

— Pot să te ajut, a spus avocatul. Iată ce trebuie să faci. Du-te acasă şi fii incredibil de drăguţă cu el în următoarele trei luni. Complimentează-i înfăţişarea, inteligenţa şi abilitatea de a conduce căminul. Fă-l să se simtă de parcă ai fi încă îndrăgostită lulea de el. Apoi, când se aşteaptă cel mai puţin, dă-i actele de divorţ. Îi vei zdrobi inima.

Femeii i-a plăcut ideea diabolică şi a plecat acasă hotărâtă să o pună în practică. Când avocatul nu a primit nicio veste de la potenţiala sa clientă după mai mult de patru luni, a sunat-o să vadă cum funcţiona planul.

— Acum eşti pregătită să divorţezi de el? a întrebat avocatul.

— Să *divorţez* de el? a întrebat femeia cu neîncredere în glas. De ce aş vrea să divorţez de el? Sunt căsătorită cu cel mai minunat bărbat din întreaga lume!

Nu subestima puterea gândirii pozitive. Cu greu ai putea găsi un pas de dans mai eficient. Găseşte elementul pozitiv în fiecare situaţie şi priveşte binecuvântările şi darurile pe care ţi le-a dat Dumnezeu. Caută aspectele bune sau pozitive ale comportamentului partenerului tău. Caută razele de soare în spatele fiecărui nor de ploaie. Învaţă să vezi paharul pe jumătate plin, nu pe jumătate gol. Poţi aborda orice situaţie cu care te confruntţi fie într-un mod pozitiv, fie într-unul negativ.

Alege modul pozitiv! Şi vei vedea consecinţe minunate în căsnicia ta. S-ar putea să ai impresia că trăieşti un vis.

UN PAS MAI DEPARTE

E grozav să nu te grăbeşti să-ţi condamni partenerul înainte de a avea toate datele şi să te străduieşti să găseşti o explicaţie pozitivă pentru un comportament derutant sau dificil. Dar cred că e înţelept să duci această abordare pozitivă un pas mai departe. Cred că e bine să porneşti regulat la vânătoare de comori, căutând lucrurile pozitive pe care le face partenerul. Cu toţii avem de câştigat când găsim comori în încercări.

Aş vrea să pot da câteva exemple de situaţii în care vechiul popor Israel a căutat comori în pustie, dar nu pot. Generaţia care a murit în pustie nu a scăpat niciodată de prostul obicei de a cârti şi de a gândi negativ.

Ştii de câte ori apare cuvântul *s-au bucurat* în relatarea timpului

petrecut de Israel în pustie? Niciodată. Poţi ghici cât de des e folosit cuvântul *fericit*? Niciodată. Dar cuvântul *bucuros*? Nici măcar o dată. Cuvântul *bucurie* apare o singură dată, în Leviticul 9:24, când preoţii şi-au început slujirea la începutul experienţei poporului în pustie. Când a ieşit focul dinaintea Domnului şi a mistuit arderile de tot, întreg poporul a văzut lucrul acesta şi a scos strigăte de bucurie.

Se pare că a fost ultima dată când au fost entuziasmaţi în pustie.

Ar fi putut găsi motive de celebrare în mijlocul încercărilor lor? Fără îndoială. Ori de câte ori au găsit apă, chiar şi în locuri stâncoase şi aride, ar fi putut să se bucure. Dar n-au făcut-o. Când Dumnezeu îi vorbea lui Moise pentru a călăuzi poporul, ar fi putut să-I mulţumească. Dar nu au vrut. Când Dumnezeu a zădărnicit planurile duşmanilor lor, sau când nu a îngăduit ca încălţările şi hainele lor să se uzeze, sau când a cruţat viaţa evreului muşcat de un şarpe veninos, poporul ar fi putut să se bucure şi să-şi exprime bucuria. Dar din gura lor nu s-au auzit decât vaiete, murmure, bombăneli şi nemulţumiri.

Ei nu au învăţat niciodată cum să caute comori. Şi nici nu au găsit vreuna.

DE LA FIERE LA MIERE

Cuplurile în care s-au instalat amărăciunea şi resentimentele trebuie să înţeleagă că esenţa vânătorii de comori este capacitatea de a transforma *fierea* în *miere*. Aceia care simt fierea au accese de mânie şi o părere proastă despre sine. Cei care simt mierea devin mulţumitori şi au un sentiment crescut al valorii de sine. Dacă vrei să ai o părere mai bună despre tine şi să scapi de mânie, învaţă să vezi limonada în lămâile pe care ţi le oferă viaţa.

Iată un exerciţiu. Fă un tabel care să te ajute să recunoşti rezultatele pozitive ale dificultăţilor din căsnicia ta. Ia o foaie de hârtie goală şi trasează două coloane. Fiecare element va avea propria coloană. Foloseşte oricâte foi sunt necesare, cu cât mai multe cu atât mai bine.

1. *Scrie cele mai dureroase încercări prin care ai trecut în căsnicia ta.* În prima coloană scrie încercările majore care ţi-au provocat durere, în special acelea care ţi-au diminuat respectul de sine sau ţi-au indus sentimente de ruşine sau vină. S-ar putea să fie prea dureros să le scrii pe toate, dar dacă poţi, fă-o. Dacă durerea devine insuportabilă,

concentrează-te asupra a două sau trei, iar de celelalte te vei ocupa altă dată.

Enumerarea încercărilor poate fi foarte utilă în identificarea comorilor dobândite. Însă uneori retrăirea acelor momente dureroase poate scoate la iveală răni îngropate.

2. *Enumeră toate beneficiile pentru fiecare încercare.* A doua coloană reprezintă însăşi esenţa comorilor tale. Nu le purta doar, ci etalează-le ca pe nişte trofee.

Scrie aspectele pozitive ale fiecărei ciocniri dureroase din căsnicia ta. Situaţiile de criză tind să ne facă mai iubitori şi mai plini de compasiune şi în acelaşi timp desăvârşesc alte beneficii, cum ar fi:

Consideraţie	Dreptate
Blândeţe	Perseverenţă
Grijă	Sensibilitate
Bunătate	Rezistenţă
Răbdare	Smerenie
Autocontrol	Maturitate
Putere	Apropiere în familie
Curaj	Sensibilitate sporită la nevoile şi durerile altora
Dragoste autentică	

Ai putea să îi rogi pe cei care te cunosc şi te iubesc să descrie beneficiile pe care consideră ei că le-ai acumulat în urma încercărilor prin care ai trecut. Deseori perspectiva lor poate scoate la lumină ceva ce ai trecut cu vederea.

Dumnezeu promite să ne desăvârşească prin suferinţe. „Fraţii mei, să priviţi ca o mare bucurie când treceţi prin felurite încercări, ca unii care ştiţi că încercarea credinţei voastre lucrează răbdare. Dar răbdarea trebuie să-şi facă desăvârşit lucrarea, ca să fiţi desăvârşiţi, întregi, şi să nu duceţi lipsă de nimic" (Iacov 1:2-4). În ce fel te-au maturizat încercările prin care ai trecut?

Atributele iubirii, enumerate în 1 Corinteni 13, seamănă cu diferitele tipuri de comori dobândite în urma încercărilor: „Dragostea este îndelung răbdătoare, este plină de bunătate: dragostea nu pizmuieşte; dragostea nu se laudă, nu se umflă de mândrie, nu se poartă necuviincios, nu caută folosul său, nu se mânie, nu se gândeşte la rău, nu se bucură de nelegiuire, ci se bucură de adevăr,

acopere totul, crede totul, nădăjduieşte totul, sufere totul. Acum, deci, rămân aceste trei: credinţa, nădejdea şi dragostea; dar cea mai mare dintre ele este dragostea" (1 Cor. 13:4-7,13). Trecerea printr-o încercare duce aproape întotdeauna la creşterea sensibilităţii, care reprezintă temelia dragostei. Devenim mai sensibili când suntem zdrobiţi. Învăţăm să arătăm mai multă compasiune când ştim ce simt cei care suferă şi devenim mai plini de grijă, mai atenţi şi mai tandri. Toate acestea ca urmare a durerii.

Un alt efect al experienţelor dificile este că ne determină să începetinim şi să înţelegem că oamenii sunt mai importanţi decât orice altceva. Ai vorbit vreodată cu un om care a suferit un atac de cord sau care a fost supus unui tratament împotriva cancerului? Aceşti oameni nu mai sunt cum au fost înainte. Totul s-a schimbat. Un atac de cord sau cancerul îşi ajută victimele să devină mai iubitori. Sunt mai predispuşi să simtă durerea altora. Dezvoltă un simţ intuitiv al nevoilor altora pentru că ei deja au trecut pe acolo.

Dumnezeu ne promite comori când trecem prin încercări. El ne garantează acest lucru! Sarcina noastră este să găsim comorile îngropate în inimile noastre.

COMORI ÎN LOCURI IMPROBABILE

Nu uita, întotdeauna e posibil să găseşti o comoară chiar şi în cele mai grele circumstanţe. Am observat acest principiu în familia mea, dar şi în vieţile a nenumăraţi alţii.

Devenise ceva obişnuit. Soţul lui Jill stătea la birou până seara târziu şi nu o mai ruga să-l însoţească la întâlnirile de afaceri din alte localităţi. În cele din urmă s-a aflat adevărul: avea o aventură amoroasă. După multe confruntări aprinse, el a decis să se mute. Iată cum descrie Jill ce s-a întâmplat apoi:

> Amintirea acelei zile e încă vie în mintea mea. „Astăzi mă mut!" a anunţat soţul meu, Mark, pe un ton rece şi distant. Mi se va livra un pat în apartamentul meu în câteva ore. Voi reveni mai târziu să-mi iau hainele şi alte lucruri personale.
>
> Şi cu aceste cuvinte soţul meu a plecat. Stăteam acolo complet derutată. Erau atât de multe lucruri pe care aş fi vrut să i le spun ca să-l fac să rămână. Erau atât de multe lucruri pe care aş fi vrut să i le spun ca să-l fac să plătească pentru faptele lui. La urma urmei el avusese

aventura. Dar, mai mult ca orice, doream ca mariajul meu să supravieţuiască.

În starea în care mă aflam, singurul lucru pe care am reuşit să-l spun a fost: „Bine."

În ziua aceea a trebuit să merg la muncă ştiind că pe când mă voi întoarce acasă soţul meu nu va mai locui acolo.

Restul separării noastre nu mai e la fel de clar gravat în mintea mea ca ziua în care Mark m-a părăsit. O vreme a locuit singur în oraş. Dar în acest timp mă suna, venea pe la mine, sau aveam „întâlniri". Încercam să ne împăcăm. Ne înţelegeam destul de bine, dar apoi descopeream că încă ţinea legătura cu cealaltă femeie. Atunci ne certam rău de tot şi el se muta din nou în locuinţa lui din oraş. De fiecare dată mă întrebam dacă cearta respectivă avea să fie picătura finală care să umple paharul şi să ne distrugă căsnicia.

Am repetat acest dans ciclic timp de un an. Însă consider că s-au întâmplat mai multe lucruri pozitive în acel an – în special pentru mine ca persoană. De exemplu, mi-am schimbat locul de muncă şi mi-am investit timpul în cultivarea unor prietenii strânse. Aceste lucruri m-au ajutat să-mi restabilesc identitatea ca individ. Am început să mă simt mai puternică şi mai capabilă să trăiesc singură. Dar Mark îşi făcea din nou apariţia sau stabilea să ne întâlnim. Şi imediat ne reluam dansul relaţional. Ne certam pentru că ştiam că venea de la ea. Aşa că eram mereu furioasă şi irascibilă, deoarece simţeam că sunt trădată în mod repetat. Acesta era dansul nostru.

Privind în urmă la acea perioadă îmi dau seama că am făcut multe compromisuri. I-am trimis o mulţime de cărţi poştale, l-am sunat de multe ori şi am încercat să fiu bucătăreasa perfectă când eram împreună. Pentru a fi mai atrăgătoare din punct de vedere fizic am slăbit şi am mers la solar. Îmi amintesc cum îmi spuneam: *Poate că e bine pentru el, dar categoric nu e bine pentru mine.* În cele din urmă am ajuns la concluzia că un lucru trebuie să fie bun în primul rând pentru mine – pentru imaginea şi respectul meu de sine – înainte de a putea fi bun pentru relaţia noastră. Dacă eu eram nefericită nu aş fi putut construi niciodată o relaţie satisfăcătoare cu soţul meu.

În cele din urmă am învăţat că pierderea în greutate şi exerciţiile fizice ar trebui să fie motivate de dorinţa de a duce o viaţă sănătoasă, şi nu doar de aceea de a deveni mai atrăgătoare şi de a-mi recuceri bărbatul. Am mai înţeles şi că trebuie să-mi dezvolt propriile interese şi să învăţ să-mi port de grijă din punct de vedere financiar. Ştiind că pot lucra şi mă pot întreţine singură, respectul de sine mi-a crescut.

În esenţă, m-am săturat să tot încerc să-i fac pe plac lui Mark jucând rolul soţiei perfecte – ca acelea din filme sau reviste. În cele din urmă am început să nu-l mai caut. În timp, am început să comunicăm. Chiar am început să învăţăm despre nevoile noastre relaţionale

elementare. Cred că acesta a fost momentul care a marcat punctul de cotitură în relaţia noastră.

Pe măsură ce Jill a început să se îngrijească şi să devină persoana care o crease Dumnezeu să fie, ea a început să caute (şi să găsească!) calităţi în persoana şi în căsnicia ei. O dată cu această schimbare de atitudine relaţia cu soţul ei a început să se îmbunătăţească. După o perioadă de întâlniri şi de concentrare pe lucrurile pozitive, iată ce s-a întâmplat:

> După aproape un an de consiliere şi de învăţare a noi deprinderi relaţionale, Mark s-a mutat din nou acasă. Călătoria noastră spre o căsnicie care să ne aducă împlinire încă nu s-a încheiat. Cea mai mare lecţie pe care am învăţat-o în acest proces de recâştigare a soţului meu a fost importanţa înţelegerii propriilor nevoi şi a nevoilor altora, nu doar a nevoilor soţului meu. Faptul că am învăţat să-mi port de grijă a constituit un factor esenţial în depăşirea distanţei maritale dintre noi.

Aş putea continua la nesfârşit cu povestiri din viaţa noastră şi din nenumăratele scrisori pe care le-am primit de la cupluri care au găsit comori minunate în încercările lor. Sunt convins că vânând comori poţi găsi şi speranţă în vremuri tulburi. Următoarea poezie, a cărui autor este necunoscut, ilustrează foarte frumos esenţa vânătorii de comori:

Viaţa mea e o ţesătură între mine şi Dumnezeul meu,
Nu eu aleg culorile, ci El e Cel ce lucrează din greu.
Adesea El ţese întristare, iar eu, nebun orgolios,
Uit că El vede partea de sus, iar eu pe cea de jos.

Până nu va tăcea războiul de ţesut şi nu se va opri suveica
Dumnezeu nu va desfăşura pânza şi nici nu ne va explica.
Firul negru e la fel de necesar în mâna iscusită a Ţesătorului
Ca cele de aur şi argint pentru tiparul pânzei Lui.

UŞA CĂTRE INTIMITATE

Paşii de dans pe care i-am schiţat pot fi puşi în aplicare imediat şi nu doar în relaţii problematice. Căsniciile sănătoase pot deveni şi mai sănătoase prin practicarea continuă a cinstirii, a grijii de sine şi a vânării de comori în încercări. Dar să nu-ţi imaginezi că perechile

sănătoase care învaţă şi pun în practică aceşti paşi de dans evită orice conflict! Aceste deprinderi nu au rolul de a elimina conflictul, ci de a capacita cuplurile să treacă prin conflict într-un mod sănătos.

Conflictul, aşa cum învaţă tatăl meu de multă vreme, este de fapt o uşă către intimitate. Unele cupluri s-au luptat atât de multă vreme încât au dezvoltat o hipersensibilitate la conflict. Devin paranoici când vine vorba de conflict, ca o căprioară speriată de orice sunet din pădure. Conflictul îi descurajează atât de mult, încât îl evită cu orice preţ – şi astfel comit o eroare costisitoare.

Conflictul nu este ceva ce trebuie evitat, ci ceva ce trebuie depăşit. Dacă dorim să ajungem la un nivel mai profund al relaţiei, trebuie să trecem *prin* conflict. Păşind prin uşa conflictului învăţăm mai multe unul despre celălalt şi despre relaţia noastră. În orice fel de conflict există o pepită de aur ce aşteaptă să fie dezgropată, după cum ne va arăta următorul capitol. Şi de ce s-ar feri cineva de o comoară atât de rară?

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

CAPITOLUL 10

Pasul de dans nr. 6

REZOLVĂ CONFLICTELE PRIN COMUNICARE

Socrul lui Moise i-a zis: „Ce faci tu nu este bine. Te istoveşti singur şi vei istovi şi poporul acesta, care este cu tine; căci lucrul este mai presus de puterile tale şi nu-l vei putea face singur. Acum ascultă glasul meu; am să-ţi dau un sfat şi Dumnezeu va fi cu tine! Fii tălmaciul poporului înaintea lui Dumnezeu şi du pricinile înaintea lui Dumnezeu."

EXODUL 18:17-19

În primii patru ani ai căsniciei noastre, Erin şi cu mine am avut multe probleme din pricina unei chestiuni financiare ce şi-a făcut simţită prezenţa imediat după luna de miere. A luat proporţii atât de mari, încât nici măcar nu puteam discuta despre ea. Acum privesc în urmă şi pot identifica uşor problema, dar atunci nu am putut. Niciunul dintre noi nu reuşea să înţeleagă puterea pe care această chestiune financiară o avea asupra noastră.

Înainte de luna de miere eu am economisit o mie de dolari pe care urma să-i cheltuim după plac. Fiecare avea la dispoziţie cinci sute de dolari. Mi s-a părut un lucru bun; ei i s-a părut grozav.

Deşi nu am discutat niciodată acest aspect, eu mă gândeam că fiecare poate face orice doreşte cu aceşti bani. Din partea mea Erin putea să-i dea de pomană, să cumpere de ei scobitori sau un cufăr de bomboane

cu aromă de lămâie. Erau banii ei şi putea face cu ei orice dorea. La fel, mă gândeam că şi eu pot cheltui cum vreau jumătatea mea.

Probabil că acest aranjament ar fi funcţionat dacă l-am fi discutat înainte. Dar nu am făcut-o. Nu mi-am imaginat că Erin şi cu mine aveam aşteptări total diferite în ce priveşte folosirea acelor bani.

În general lui Erin nu-i place să avem un buget împărţit. Îi place să simtă că suntem conectaţi prin banii noştri şi vrea să discutăm înainte despre ce intenţionăm să cumpărăm. Nu uita că frica ei este de a nu se simţi validată. Vrea să simtă că îi preţuiesc gândurile şi sentimentele. Şi una din modalităţile cel mai bune de a o valida este să discut şi să împărtăşesc cu ea.

Deşi ştiam toate acestea, am înţeles greşit nevoia ei; mi se părea că vrea să mă controleze. Simţeam că vrea să sancţioneze modul în care îmi cheltuiesc banii şi nu-mi convenea deloc. Aminteşte-ţi că eu doream să simt că am succes, iar perspectiva de a-mi discuta cumpărăturile îmi ameninţa acest sentiment. De multe ori ea are propriile opinii despre cum ar trebui să cheltuim banii, iar când opiniile noastre nu coincid, simt că am eşuat.

Situaţia nu a devenit problematică... până după luna de miere.

Când ne-am întors din Hawaii mai aveam zece zile până la graduare. Într-o zi ne-am urcat în furgoneta mea, am luat echipamentul de camping şi am pornit spre nord, de la Denver spre Montana. La un moment dat am intrat într-un mic orăşel. În timp ce Erin a pornit să exploreze puţin oraşul, eu am observat un magazin de antichităţi. Amândurora ne plac antichităţile. Am intrat în magazin cu buzunarele doldora şi am dat peste cea mai grozavă colecţie de suveniruri sportive vechi. Am găsit o cască veche de fotbal american din piele, la un preţ de 250 de dolari, şi ştiam că valorează mult mai mult. Am trântit banii pe tejghea cu atâta forţă încât practic am spart-o.

Când m-am întâlnit cu mireasa mea puţin mai târziu şi i-am povestit entuziasmat ce cumpărasem, ea a reacţionat de parcă i-aş fi furat oul din cuib. A izbucnit o ceartă urâtă, care s-a transformat rapid într-un conflict dureros. Am alunecat imediat într-un dans distructiv, deşi atunci nu eram conştienţi de acest concept. Ea nu înţelegea de ce am cumpărat casca, lucru care m-a făcut să simt că am falimentat. Aşa că am reacţionat preluând controlul. „Ascultă", am spus, „nu e o chestiune pe care să fie nevoie să o discutăm". Desigur, ea s-a simţit invalidată, şi întregul ciclu îngrozitor s-a intensificat. Eram blocaţi şi nu ne mai puteam elibera.

În următorii patru ani problema banilor a luat proporţii uriaşe. Erin se supăra pe mine ori de câte ori cumpăram ceva fără a discuta cu ea în prealabil. Situaţia devenise un haos total – acum când privim în urmă pare ridicol – dar atunci ne-a provocat multă durere.

Apoi într-o zi a trebuit să merg de la Los Angeles la San Diego pentru a participa la o conferinţă ţinută de dr. Scott Stanley şi dr. Howard Markman[1] şi Erin m-a însoţit. La acea conferinţă am învăţat o unealtă de comunicare numită *metoda vorbitor-ascultător*, care ne-a revoluţionat căsnicia. Astăzi echipa de la Smalley Marriage Institute numeşte versiunea elaborată de noi după modelul acestei metode *conversaţie AIV*, şi sunt convins că vă poate transforma relaţia aşa cum a transformat-o şi pe a noastră.

CONVERSAŢIA AIV NU E FIZICĂ NUCLEARĂ

AIV este un acronim pentru Ascultă, Înţelege şi Validează. Găsim adevărul fundamental care stă la baza acestui concept în Noul Testament: „Prea iubiţii mei fraţi! Orice om să fie grabnic la ascultare, încet la vorbire, zăbavnic la mânie" (Iac. 1:19). Acest verset extraordinar constituie harta spre o comunicare sănătoasă şi revelează esenţa conversaţiei AIV.

Conversaţia AIV nu e fizică nucleară. Fiecare consilier care se respectă o recomandă sub o formă sau alta. Ea ne pune la dispoziţie o metodă de a discuta problemele dificile. Dacă vrem să păşim pe uşa conflictului pentru a atinge un nivel profund de intimitate, trebuie să învăţăm paşii de dans ai comunicării eficiente.

Înainte de a intra în detalii, am să fac o promisiune. Dacă poţi învăţa să aplici conversaţia AIV în căsnicia ta, vei reuşi să găseşti soluţii „câştigător-câştigător" în toate conflictele tale. Şi nu te amăgi! Singura opţiune reală pe care o are un cuplu în rezolvarea unui conflict este să găsească o soluţie din care ambii parteneri să aibă de câştigat. O soluţie câştigător-învins este ceva imposibil, pentru că dacă un partener simte că a pierdut, atunci ambii parteneri au pierdut.

Biblia ne spune că în căsnicie „cei doi sunt una".[2] Când ne unim ca soţ şi soţie noi formăm o echipă. Este posibil într-un joc de baschet ca unii membri ai echipei să câştige jocul, iar ceilalţi să-l piardă? Nu prea. Când un membru al echipei pierde, întreaga echipă pierde. Acelaşi lucru este valabil şi în căsnicie. Când jucaţi în aceeaşi echipă,

fie câştigaţi amândoi, fie pierdeţi amândoi; nu există altă posibilitate. Conversaţia AIV vă poate ajuta să câştigaţi.

MULŢUMESC MCDONALD'S!

Când cuplurile se avântă în dansul lor, ei nu mai pot purta o discuţie eficientă. Dansul îi împiedică să discute diferenţele de opinii, neînţelegerile sau alte conflicte. Şi chiar şi după ce frâng puterea dansului, ei au nevoie de paşi noi de dans, care să-i poată ajuta să-şi rezolve cu succes problemele. Aici intră în scenă conversaţia AIV.

Ori de câte ori eşti implicat într-un conflict serios sau descoperi divergenţe majore de opinie, conversaţia AIV te ajută să-ţi pui deoparte propriile opinii sau probleme şi să te angajezi într-un dialog care aduce vindecare. Această conversaţie seamănă foarte mult cu ceea ce se întâmplă în fiecare zi la restaurantele McDonald's drive-through.*

Când te apropii de microfon citeşti meniul şi faci comanda. Ce se întâmplă apoi? Cineva repetă ceea ce ai comandat. Asculţi cu atenţie pentru a te asigura că a înţeles corect. Dacă persoana respectivă nu a înţeles corect comanda, spui: „Ai fost pe aproape, dar nu vreau o Cola simplă, ci una dietetică", sau „Am spus o porţie mare de cartofi prăjiţi, nu una mică". Continui conversaţia cu vocea imaterială până cel care preia comanda repetă corect ceea ce doreşti. Apoi înaintezi, plăteşti, îţi primeşti comanda şi mai verifici o dată pentru a fi sigur că e ceea ce ai comandat. Dacă totul pare să fie în ordine, pleci.

Ştii că McDonald's a cheltuit milioane de dolari în studii de piaţă pentru a-şi dezvolta sistemul drive-through? Cu mulţi ani în urmă, echipa de management a lanţului de restaurante a descoperit că îşi pierd clienţii din pricina frustrării produse de experienţa comenzii din maşină. Când au studiat problema, au găsit o soluţie legată de modul în care angajaţii răspund comenzilor. Au descoperit că persoana care preia comanda trebuie să repete exact ceea ce doreşte clientul, fără nici un comentariu suplimentar. Au aflat că deseori angajaţii ofereau comentarii nesolicitate, cum ar fi: „Nu doriţi şi o îngheţată?" şi că reacţia suplimentară distorsiona comunicarea.

Imaginează-ţi un angajat cu coşuri pe faţă care răspunde la comanda mea de un Big Mac şi o porţie mare de cartofi prăjiţi cu un

* Restaurant drive-through – Restaurant tip fast-food cu acces auto, servirea efectuându-se printr-un ghişeu şi prin geamul deschis al portierei autoturismului (n. ed.).

nepoliticos: „Vă văd acolo în maşină şi mă întreb dacă ştiţi că servim şi salată? Pentru că ceea ce aţi comandat are multe grăsimi."

Cum te-ai simţi? Eu m-aş înfuria, aş merge în faţă şi aş cere să vorbesc cu Ronald McDonald însuşi. Sau, mai probabil, nu m-aş întoarce niciodată. Aş divorţa de McDonald's.

Întrucât restaurantul vrea cu disperare să evite chiar şi o separare de probă, s-au implementat reguli noi legat de modul în care trebuie să decurgă discuţia pentru a-l mulţumi pe client. S-ar putea să te surprindă faptul că aceste reguli se aplică uimitor de bine cuplurilor care doresc să-şi transforme conflictele în căi spre înţelegere şi vindecare.

Pe scurt, iată cum funcţionează conversaţia AIV: Când se declanşează conflictul, unul dintre parteneri devine „clientul", iar celălalt „angajatul". Această distincţie este foarte importantă, deoarece clientul şi angajatul au fiecare propriul set de reguli. De multe ori încurajăm cuplurile să folosească obiecte pentru a identifica rolul pe care şi-l asumă fiecare; cel care ţine obiectul în mână este clientul. Evident, unele obiecte sunt mai potrivite decât altele! Obiectele ascuţite, armele letale, sau armele de distrugere în masă nu prea contribuie la discuţii productive. Alegeţi obiecte moi, drăgălaşe, în eventualitatea declanşării conflictului.

Cu toţii ne dorim să ne simţim înţeleşi, mai ales în timpul unui conflict. Ţine seama de acest lucru când pui în aplicare conversaţia AIV, deoarece dacă începi să dai vina pe alţii, să acuzi sau să te laşi pradă frustrării – vechile tale strategii de a face faţă unei situaţii – reacţiile tale te vor împiedica să primeşti ceea ce îţi doreşti cu adevărat, şi anume înţelegere şi apreciere.

Regulile clientului

Clientul are de urmat doar trei reguli majore. Aceste reguli îl ajută să se concentreze şi structurează conflictul pentru ca înţelegerea să fie deplină.

REGULA 1: EXPRIMĂ-TE FOLOSIND AFIRMAŢII LA PERSOANA I

Cea mai importantă regulă a clientului este să se exprime folosind afirmaţii la persoana I. De prea multe ori un cuplu aflat în conflict începe jocul învinovăţirii. *„Tu* aşa" şi *„tu* pe dincolo" pun stăpânire pe discuţie până când angajatul sau cel care ascultă nu se mai poate descurca, pentru că se concentrează să se apere împotriva acuzaţiilor.

Întotdeauna există două modalităţi de a spune acelaşi lucru. Poţi spune: „Adună-te şi fă şi tu ordine!" sau: „Când vin acasă şi peste tot

e dezordine, mă simt frustrat." Observi diferența de atitudine? Primul exemplu sună agresiv și înjositor și reprezintă un atac la adresa caracterului celui care ascultă. Al doilea exemplu se rezumă la a descrie sentimentele pe care le produce situația în cauză ascultătorului; deodată afirmația pare mai blândă și permite ascultătorului să o audă și să o primească.

REGULA 2: DESCRIE DOAR SENTIMENTE ȘI NEVOI

Descrie-ți doar sentimentele și nevoile când folosești afirmații la persoana I. Spune: „Simt că..." sau „Am nevoie de..." Acesta este un aspect cheie al conversației AIV. Această regulă nu permite conflictului să se întețească și să scape de sub control, permițând clientului să-și înțeleagă limpede sentimentele și nevoile.

În cartea tatălui meu, *Secrets to Lasting Love*, el descrie cinci nivele de intimitate, de la cel superficial (primul nivel) până la cel profund (al cincilea nivel).[3] Nivelele patru și cinci presupun ca cei doi să-și discute sentimentele și nevoile în siguranță. Cele mai multe cupluri își încep căsnicia discutându-și sentimentele și nevoile în siguranță. Dar dacă unul sau amândoi își invalidează sau își înjosesc partenerul, nivelul de siguranță și intimitate scade.

Dacă te limitezi strict la sentimente și nevoi reușești să eviți și capcana învinovățirii, care nu face decât să întețească orice conflict marital. Este mult mai probabil ca angajatul să te asculte dacă spui: „Când gunoiul nu este ridicat, mă simt frustrat; am nevoie să știu că avem un sistem care să asigure ridicarea gunoiului în fiecare săptămână", decât dacă spui: „Locul ăsta e o cocină de porci. Nu poți păstra nimic curat."

Dacă tu ești clientul, scopul tău trebuie să fie să-i oferi partenerului tău un dar: o imagine clară a propriei tale persoane. Cheia este să înțelegi *emoțiile*. Când joc rolul clientului, darul meu pentru soția mea este să mă înțeleg cu adevărat, astfel încât să-i pot spune ce gândesc și simt – mai ales ce simt. Ca angajată, darul ei este să-mi asculte emoțiile și sentimentele și să mă ajute să mă simt înțeles și apreciat. Darul ei este să înțeleagă cu adevărat cine sunt și ce simt. Dar pentru ca ea să mă înțeleagă, trebuie mai întâi să mă înțeleg eu însumi și să pot să îi transmit ce înțeleg. Trebuie să fiu în stare să-i spun: „M-am simțit..., și uite ce aș fi vrut să se întâmple." Același principiu se aplică și când ea este clientul. Atunci slujba mea ca angajat este să o înțeleg – pe ea, emoțiile și sentimentele ei – și pot face acest lucru doar în măsura în care ea se înțelege pe sine și îmi

poate transmite ce înţelege. Jucăm pe rând ambele roluri. Astfel procesul nu devine egocentric.

Este extrem de important să înţelegem emoţiile şi sentimentele. Deşi sunt consilier de profesie, adesea îmi vine greu să găsesc cuvintele potrivite pentru a-mi descrie sentimentele. Ţinând cont de acest fapt, aş vrea să-ţi pun la dispoziţie următoarea diagramă. Trebuie să recunosc că am afişat această „fiţuică" pe frigider în bucătărie şi apelam la ea pentru a-mi exprima sentimentele cu mai multă acurateţe. De multe ori mi s-a întâmplat să nu reuşesc să-mi identific toate stările sufleteşti; ştiam doar că simt *ceva*. Lista de mai jos m-a ajutat mult. Poate te va ajuta şi pe tine.

SLAB	MODERAT	PUTERNIC	INTENS
Antipatizat	Suspicios	Dezgustat	Detestat
Gelos	Invidios	Revoltat	Neiubit
Apatic	Descurajat	Frustrat	Mânios
Capricios	Abătut	Trist	Rănit
Letargic	Plictisit	Deprimat	Nefericit
Posomorât	Într-o stare proastă	Bolnav	Suferind
Nemulţumit	Dezamăgit	Nesatisfăcut	Cinic
Obosit	Ostenit	Istovit	Epuizat
Indiferent	Indecis	Sleit	Lipsit de valoare
Nesigur	Inadecvat	Nefolositor	Neputincios
Nerăbdător	Iritat	Slab	Inutil
Dependent	Neajutorat	Deznădăjduit	Abandonat
Neimportant	Resemnat	Părăsit	Înstrăinat
Ros de regret	Apatic	Respins	Decăzut
Timid	Jenat	Ruşinat	Vinovat
Sfios	Ruşinos	Jenat	Umilit
Inconfortabil	Incomod	Inhibat	Îndepărtat
Nedumerit	Zăpăcit	Tulburat	Uluit
Agitat	Confuz	Speriat	Panicat
Supărat	Frământat	Îngrijorat	Prins în capcană
Şovăielnic	Tentat	Descurajat	Îngrozit
Timid	Tensionat	Neliniştit	Temător
Încurcat	Îngrijorat	Înspăimântat	Speriat
Zăpăcit	Dezorientat	Alarmat	Îngrozit
Deprimat	Dispreţuitor	Duşmănos	Furios

Când îţi poţi discerne şi exprima sentimentele, partenerul tău va putea să te înţeleagă cu adevărat. Şi asta e minunat.

REGULA 3: FOLOSEŞTE AFIRMAŢII SCURTE ŞI CONCISE

Este esenţial ca clienţii să folosească afirmaţii scurte şi concise, deoarece angajaţii trebuie să repete ceea ce spun ei. Clienţii care îşi exprimă sentimentele şi nevoile în declaraţii de treizeci de minute îl copleşesc pe angajat şi îl împiedică să înţeleagă, necum să proceseze comanda.

De obicei un cuplu aflat în conflict aglomerează conversaţia cu o mulţime de cuvinte. Dar prea multe cuvinte care descriu sentimente şi nevoi îngreuiază rezolvarea conflictului. Limitează-te la afirmaţii scurte, uşor de digerat.

Dacă tu, în calitate de client, reuşeşti să respecţi aceste trei reguli, îţi vei mări şansele de a fi înţeles.

Regulile angajatului

În regulile angajatului se regăseşte esenţa conversaţiei AIV. În calitate de angajat trebuie să Asculţi, să Înţelegi şi să Validezi dacă doreşti să-ţi rezolvi conflictele maritale.

Ştiai că un cuplu petrece în medie peste douăzeci de ani certându-se pe aceeaşi temă?[4] Este adevărat. Rareori pătrund până la esenţa conflictului deoarece rareori înţeleg adevăratul motiv pentru care se ceartă. Dacă doreşti să-ţi rezolvi conflictele viitoare, ar fi bine să înveţi să Asculţi, să Înţelegi şi să Validezi.

REGULA ÎNTÂI: ASCULTĂ

Auzim cuvinte în fiecare secundă a fiecărei zile, dar cei mai mulţi dintre noi nu *ascultăm* cu adevărat. Care este diferenţa? Enormă. Poate o schimbare în terminologie ne va ajuta să înţelegem mai bine.

A auzi şi a asculta sunt două lucruri diferite. Dacă nu suntem surzi, în mod firesc auzim sunete; dar ascultăm doar atunci când încercăm în mod conştient să acordăm atenţie nevoilor şi sentimentelor celor din jurul nostru – în special sentimentelor şi emoţiilor. Auzim în mod natural, dar ascultăm doar dacă alegem să o facem.

De asemenea, ascultarea nu implică doar urechile. Ascultăm cu ochii, cu limbajul trupului şi cu inima. Când partenerul nostru vorbeşte, menţinem contactul vizual, încuviinţăm cu capul şi ne

întoarcem trupul în direcţia sa. Toate aceste semnale îi transmit partenerului nostru că ascultăm cu adevărat, nu doar ne prefacem.

Aspectul cel mai fundamental al ascultării este repetarea spuselor partenerului – în special când se referă la sentimente şi emoţii. Reţine, partenerul este clientul şi trebuie să-şi descrie sentimentele şi emoţiile în afirmaţii scurte. Sarcina angajatului este să repete ceea ce spune clientul. Când angajatul face acest lucru, clientul are ocazia să corecteze comanda.

Acesta este momentul în care cele mai multe conversaţii iau o întorsătură neplăcută.

În calitate de fiinţe umane avem tendinţa de a înţelege greşit, de a interpreta greşit şi de a trage concluzii greşite în procesul de comunicare. Cât de uşor este să înţelegi greşit şi să tragi concluzii greşite!

Înainte de a ne căsători, eu şi Erin locuiam în apropiere de Phoenix, foarte aproape de Squaw Peak. Obişnuiam să facem ieşiri în Parcul Squaw Peak sau în împrejurimi, dar când tinerii din zonă au început să organizeze petreceri cu băutură şi sex acolo, edilii oraşului a luat măsuri pentru a curăţa locul. Poliţia a făcut o treabă bună şi familiile au început să facă din nou ieşiri în zona aceea.

Într-o zi Erin şi cu mine am ieşit în parc. Ne planificaserăm ca după plimbare să luăm cina împreună şi să mergem la un film. Pe la cinci şi jumătate urcaserăm spre un loc aflat la o înălţime de 12-15 m, o terasă cu vedere spre parcare. De acolo puteam să ne vedem maşina şi în acelaşi timp ni se oferea o panoramă extraordinară a oraşului Phoenix. De multe ori ne duceam de mâncare cu noi şi pur şi simplu stăteam şi discutam. În acea zi aveam la noi suc de fructe.

În timp ce ne vedeam de-ale noastre, a trecut pe acolo o patrulă de poliţie şi ofiţerul a crezut că în sticlele noastre era alcool. A strigat la noi:

— Ce faceţi acolo?

Din pricina distanţei nu i-am înţeles cuvintele, aşa că am întrebat-o pe Erin:

— Ce a spus?

— Cred că vrea să ştie ce facem aici, a răspuns ea.

— O, pun pariu că ne crede beţi, am spus.

Bănuiesc că de la distanţă arătam destul de tineri; probabil ne-a luat drept un cuplu de liceeni. Aşa că am strigat:

— E suc! Totul e în regulă!

Poliţistul nu a părut impresionat.

— Coborâţi! a strigat. Ce faceţi acolo?

Am continuat să încerc să comunic cu el. I-am arătat ceasul şi am strigat:

— Suntem gata de plecare. Suc!

Trebuia să plecăm la ora şase, aşa că i-am strigat:

— Plecăm la şase!

— Ce? a strigat el.

— Şase!

În acel moment, multe din familiile aflate în zonă au izbucnit în râs. La fel şi poliţistul. Am decis că ar fi mai bine să coborâm pentru a clarifica lucrurile. Când am ajuns în faţa poliţistului, i-am arătat sucul.

— Ce încercaţi să spuneţi mai devreme? a întrebat el.

— Am spus: „Plecăm la şase (six)."

— O, a răspuns el. Am crezut că aţi spus „sex".

Am râs bine de întâmplarea aceasta, împreună cu toţi cei prezenţi. Dar nu am reuşit să comunicăm deloc bine. Nu-i aşa că e uşor să tragi concluzii greşite când altcineva vorbeşte?

Trebuie să înţelegi că pentru a avea o comunicare bună e nevoie să fii mai mult decât un papagal sau un robot. Nu repeta cuvânt cu cuvânt ceea ce a spus partenerul tău. Încearcă să redai încărcătura emoţională a cuvintelor. Care a fost efectul emoţional al experienţei celuilalt? Aceasta este adevărata pepită.

Privind în urmă la propria mea căsnicie şi la cuplurile pe care le-am consiliat, înţeleg că ascultarea este o cheie importantă a succesului marital. Dacă am învăţa cum să ascultăm, atât ca artă, cât şi ca deprindere, am putea construi relaţii care să ne aducă satisfacţie.

REGULA A DOUA: ÎNŢELEGE

Căutăm să înţelegem punând întrebări. Dacă spusele partenerului ne creează confuzie sau dacă simţim că ne-a scăpat ceva, întrebăm. Desigur, în vâltoarea luptei nici nu ne trece prin cap aşa ceva. Dar când ne implicăm deplin în conversaţia AIV, caracterul structural al metodei ne permite să ne liniştim şi să gândim raţional. Şi când gândim raţional deseori punem întrebări bune.

Învăţând să asculţi, atât ca artă, cât şi ca deprindere, vei construi genul de relaţii cu adevărat împlinitoare.

Poţi spune: „Te ascult şi înţeleg că eşti frustrat când nu duc gunoiul. Dar îmi

dai voie să te întreb ceva? Nu cred că înţeleg pe deplin cât eşti de frustrat. Poţi să mă ajuţi să înţeleg?"

„Mi se pare că te-ai simţit ofensată seara trecută când nu te-am sunat să-ţi spun că voi întârzia. Spune-mi mai multe. Pe o scară de la zero la zece, zece fiind cel mai înalt grad de ofensă, cât de ofensată te-ai simţit?"

Pune întrebări pentru a înţelege mai bine, dar nu folosi niciodată întrebările ca modalitate de a te certa sau de a-l contrazice pe celălalt.

„Te-am înţeles bine când ai spus că te-ai simţit înjosită de comentariul pe care l-am făcut la petrecerea de aseară? Ajută-mă să înţeleg mai bine. Ce înţelegi prin «înjosită»?"

Întrebările îţi pot fi de ajutor în călătoria spre înţelegere. Ele permit o comunicare mai profundă cu partenerul. Îţi permit să dezlegi misterul ce înconjoară conflictul. Pe scurt, întrebările ne permit să obţinem răspunsuri. Punând întrebări încerci să înţelegi ce sentimente are celălalt faţă de sine. Însă trebuie să fii foarte atent cu întrebările. Nu folosi niciodată întrebările ca modalitate de a te certa sau de a-ţi contrazice partenerul. Întrebările trebuie să aibă întotdeauna drept scop înţelegerea celuilalt la un nivel mai profund. Ele nu trebuie să se refere la tine. Vei avea ocazia să te concentrezi asupra ta când vei juca rolul clientului.

În acest moment nu încerci să rezolvi problema. Soluţiile sunt cu totul altceva. Ascultarea şi înţelegerea fac parte din planul A. Soluţiile sunt parte a planului B.

Să presupunem că mergi la medic şi îi spui: „Simt o durere în partea dreaptă", iar el îţi prescrie imediat un tratament sau vrea să te programeze pentru operaţie. Nu ai spune: „Stai o clipă! Aş vrea să-ţi descriu şi celelalte zece simptome pe care le am"? Dar dacă ar începe să se certe cu tine, spunând: „Eşti sigur că te doare aici şi nu aici?"

Nu am permite (sau nu ar trebui să permitem) unui medic să pună un diagnostic şi să trateze o problemă fără ca mai întâi să obţină o imagine completă asupra simptomelor. Dacă dorim un tratament eficient, trebuie să ajutăm medicul să ne înţeleagă în întregime problema.

Acelaşi principiu este valabil şi într-o relaţie. Nu putem ajunge la o soluţie eficientă fără ca mai întâi să ajungem la o înţelegere deplină a problemei.

De multe ori oamenii greşesc în acest moment pentru că se

concentrează asupra conţinutului afirmaţiilor partenerului. Să presupunem că unul dintre soţi spune: „Mă simt rănit când vii acasă târziu de la serviciu." Cel care ascultă poate răspunde: „Aşadar e foarte dificil pentru tine când vin târziu de la serviciu."

Un astfel de răspuns pierde esenţa. Angajatul trebuie să se concentreze asupra emoţiilor şi sentimentelor clientului. Principala ta preocupare trebuie să fie *sentimentele* partenerului tău. Adesea acestea sunt greu de identificat deoarece vorbitorul nu arată nicio emoţie: „Este neplăcut pentru mine când vii acasă târziu de la serviciu." În acest caz, ascultătorul poate spune:

— Spui că este neplăcut pentru tine. Dar vrei să spui că te face să suferi sau că este ceva frustrant?

— Da, este foarte frustrant.

— Pare a fi ceva mai mult decât frustrant, poate este chiar dureros.

— Da!

Când asculţi căutând să identifici sentimente şi emoţii, conversaţia AIV funcţionează.

REGULA A TREIA: VALIDEAZĂ

Acum am ajuns la esenţa fişei de post a angajatului. Validarea înseamnă să-i permiţi partenerului tău să fie o individualitate, să exprime sentimente şi nevoi care s-ar putea să difere de ale tale.

Îţi invalidezi partenerul ori de câte ori îi impui gândurile şi sentimentele tale şi nu-i permiţi să fie o individualitate. Validarea spune ceva de genul: „Se pare că sentimentele tale au fost profund rănite" sau „Se pare că eşti foarte frustrat chiar acum." Validarea nu evaluează ceea ce crede sau simte partenerul, ci acceptă sentimentul.

Validarea poate fi complicată. Uneori unul dintre parteneri se simte ofensat când pur şi simplu a înţeles greşit spusele celuilalt. Suntem acuzaţi de lucruri pe care nu le-am intenţionat. Iar apoi ne pierdem în detaliile acuzaţiilor în loc să ne concentrăm asupra sentimentelor. Încercăm să corectăm acuzaţiile greşite, dar deseori partenerii noştri interpretează această acţiune drept dorinţă de a ne justifica, de a căuta ceartă sau de a invalida.

Odată Erin descria un moment stânjenitor pe care simţea că l-am cauzat intenţionat. I-am spus: „Îmi spui că te-ai simţit stânjenită când am spus acea povestire aseară la grup, dar nici nu m-am gândit că ar fi o problemă pentru tine. Am mai spus-o înainte şi nu a părut să te

deranjeze." Încercam să-i validez sentimentul de jenă, dar în acelaşi timp încercam şi să mă apăr. În cele din urmă Erin nu s-a simţit validată, iar eu am rămas cu senzaţia că intenţiile mele au fost cât se poate de greşit înţelese. Privind în urmă, cea mai bună strategie ar fi fost să validez mai întâi sentimentele şi emoţiile lui Erin. Niciodată nu se pune problema dacă sentimentele ei sunt corecte sau greşite, chiar dacă m-a înţeles greşit. Nu uita că în orice situaţie pot să-i ofer darul de a se simţi înţeleasă. După ce i-aş fi validat sentimentele, aş fi avut ocazia să discut despre emoţiile mele – despre faptul că m-am simţit greşit înţeles şi acuzat pe nedrept.

Validarea evită această capcană recunoscând durerea şi ofensa şi concentrându-se asupra emoţiei. Ea spune: „Se pare că sentimentele tale sunt rănite. Nu aceasta a fost intenţia mea, dar evident te-am rănit. Cum pot să îndrept lucrurile?" Când vorbeşti în felul acesta începi să-ţi validezi partenerul.

Înainte de a încheia această secţiune, dă-mi voie să clarific un aspect ce poate deveni o piedică majoră în încercarea de validare a partenerului. Poate fi foarte dificil să validezi o persoană când nu eşti de acord cu ceea ce spune. Când crezi că ceea ce spune este incorect, deluzoriu sau inexact, poate fi foarte dificil să îi validezi sentimentele.

Secretul este să înţelegi că validarea nu are nimic de-a face cu faptul că eşti sau nu de acord cu ceea ce spune persoana în cauză. S-ar putea să nu fii deloc de acord cu ceea ce spune, dar întotdeauna îi poţi valida gândurile, opiniile şi sentimentele (în special emoţiile), indiferent de situaţie. Nu te lăsa prins în capcana periculoasă de a crede că trebuie să fii de acord cu ceea ce s-a spus. Mai târziu vei avea ocazia să-ţi prezinţi punctul de vedere când îţi vine rândul să joci rolul clientului.

Erin mi-a vorbit de mai multe ori despre cum a fost rănită de o prietenă a ei. Când am ascultat-o descriindu-şi durerea şi jignirea am comis de fiecare dată aceeaşi greşeală. În loc să-i validez sentimentele, deseori încerc să-i explic cum văd eu evenimentul respectiv. În mod obişnuit afirm că poate a înţeles sau a interpretat greşit acţiunile acelei persoane. Problema este că încalc prima regulă a validării: Nu trebuie să fiu de acord cu ea pentru a o valida. În loc să o încurajez să vadă cealaltă parte a monedei, ar trebui să mă concentrez asupra sentimentelor şi emoţiilor ei.

Cum trebuie să ascultăm în timpul procesului de validare?

Urmărind nu numai emoţiile şi sentimentele, ci şi să înţelegem „pepitele" – cele mai importante şi mai profunde preocupări ale partenerului. Iată cum.

Caută pepita

Un aspect al acestui proces de comunicare ne pune la dispoziţie cheia întregului. Imaginează-ţi conversaţia AIV ca o pâlnie. Scopul este să cerni o grămadă de material până rămâne doar pepita pură, care este „Ce am simţit în raport cu *propria*-mi *persoană*?"

Nu trebuie să fii de acord cu partenerul tău pentru a-l valida. Validarea înseamnă pur şi simplu să asculţi şi să încerci să înţelegi emoţiile şi sentimentele profunde ale partenerului.

Dacă merg la măcelar şi îi spun: „Aş dori un muşchi file", iar el îmi arată o bucată mare de carne îngropată în şapte centimetri de grăsime, îi explic că nu vreau grăsimea, iar el începe să taie până ajunge la ceea ce doresc: o bucată de muşchi file.

La fel, poţi folosi conversaţia AIV pentru a ajunge la pepită, la bucata de muşchi file – dar mai întâi trebuie să îndepărtezi grăsimea. Cum? Ori de câte ori repeţi ce a simţit partenerul, încerci să ajungi mai aproape de sentimentul elementar: ce a simţit în raport cu sine. E ca şi cum ai îndepărta un strat de grăsime pentru a scoate la iveală esenţa, pepita.

Unii consilieri sfătuiesc cuplurile să schimbe rolurile înainte de a ajunge la această pepită, dar eu nu sunt de acord. Dacă nu permiţi clientului să ajungă la pepită, aceasta s-ar putea dovedi dificil de identificat. Aşa că eu îi încurajez să se concentreze asupra clientului până identifică pepita acelei persoane.

O dată ce clientul a descoperit pepita, puteţi schimba rolurile şi partenerul tău va face acelaşi lucru pentru tine. Poţi spune: „Din câte îmi dau seama ai simţit aşa şi aşa. Dar ce ai simţit în raport cu tine?" Nu ai voie să vorbeşti despre tine sau să te aperi. Şi nu ai voie să faci o listă de comentarii pe care să le abordezi mai târziu.

Totul se schimbă când un partener are suficientă răbdare pentru a ajunge la pepită. Vezi cum se aliniază lucrurile când cel care ascultă întreabă: „Aşa e?" iar vorbitorul răspunde: „Oau, aşa e."

La sfârşitul acestui proces rămân două pepite de aur. Luaţi aceste două pepite şi prelucraţi-le într-o soluţie. Aşa se obţine o soluţie „câştigător-câştigător".

O strategie fără învinşi

Bob Paul m-a învăţat un adevăr minunat despre relaţii. De fapt ceea ce a implementat Bob în familia lui a avut un impact pozitiv extraordinar în căsnicia mea. E vorba despre strategia fără învinşi. Strategia fără învinşi înseamnă pur şi simplu că nu există învingător şi învins. Există fie doi învinşi, fie doi învingători. Întrucât facem parte din aceeaşi echipă, fie câştigăm împreună, fie pierdem împreună. Dacă luăm ce e cel mai important pentru tine şi ce e cel mai important pentru mine şi le amestecăm, întotdeauna vom ajunge la o soluţie câştigător-câştigător. Trebuie să intrăm în acest proces cu atitudinea: „Am ales o strategie fără învinşi. Suntem colegi de echipă. Suntem în aceeaşi echipă."

Drept urmare vom folosi această metodă pentru a ne rezolva divergenţele. În fond încercăm să păşim prin uşa intimităţii – şi vom ajunge acolo dezgropând aceste pepite.

Scopul nu este doar să înţelegem nişte sentimente generale, ci să înţelegem cu adevărat ceva foarte concret, şi anume această pepită. Dacă nu suntem conştienţi că încercăm să extragem pepita – cea mai profundă nevoie sau preocupare – atunci nu o vom căuta neapărat.

Să ne gândim la o altă analogie din domeniul medical. Medicii buni întotdeauna vor cerne informaţiile pentru a ajunge la aspectele cele mai importante. Pot să audă o mulţime de lucruri secundare, dar scopul lor este să poată spune: „Iată trei sau patru lucruri pe care trebuie neapărat să le înţeleg." Apoi, după ce aude răspunsurile la aceste trei sau patru întrebări, va spune: „Pe baza a ceea ce înţeleg eu din ceea ce spui, iată diagnosticul."

Când vă rezolvaţi conflictele adoptaţi atitudinea care afirmă că singura soluţie acceptabilă este aceea care vă mulţumeşte pe amândoi. Amintiţi-vă, în echipă fie câştigaţi, fie pierdeţi împreună. Nu există altă alternativă.

Asta trebuie să facem prin conversaţia AIV. Trebuie să fim medici buni care caută pepita ce ne va ajuta să punem un diagnostic corect. Eu pot spune:

— Mi se pare că acest lucru este foarte important pentru tine. Dacă am înţeles corect, te-ai simţit foarte frustrată, dezamăgită şi rănită pentru că nu ai fost inclusă în această discuţie. Se pare că era foarte important pentru tine.

— Da.

— Deci, dacă am înţeles bine, acesta este cel mai important lucru.

— Categoric.

Identificarea pepitei – în cazul ilustraţiei de faţă faptul că persoana s-a simţit rănită pentru că nu a fost inclusă în discuţie – experimentăm un moment cu adevărat magic: „Mă înţelegi cu adevărat!"

Nu este nimic mai plăcut decât să fii cu adevărat înţeles. Şi acesta este aspectul cel mai remarcabil legat de conversaţia AIV. Cu puţin efort, ea ne permite să ne înţelegem unul pe celălalt în mod curent, chiar şi atunci când problema e încă sensibilă.

Al cui e dormitorul?

Când Erin şi cu mine am aflat că vom avea un băieţel, Garrison, locuiam într-o casă cu trei dormitoare şi o mansardă. Aveam deja doi copii şi Erin dorea ca fiecare copil să aibă dormitorul lui. Aşa că am decis să transformăm mansarda într-un al patrulea dormitor. Am proiectat lucrarea, am angajat pe cineva să o execute şi am admirat noua dependinţă. În timp ce analizam camera proaspăt terminată, cu tavan arcuit şi dimensiuni generoase, am spus aproape simultan:

— Bun! a spus Erin. Să mutăm aici lucrurile copilului.

— În sfârşit! am spus eu. Să o mutăm pe Taylor aici.

Ne-am oprit, ne-am întors unul spre celălalt, am făcut ochii mari şi am întrebat:

— Ce ai spus?

— Să mutăm lucrurile copilului pentru că va fi camera lui Garrison, a spus Erin.

— Nu, am răspuns. Aceasta este camera lui Taylor. E o cameră super.

— Nu e camera lui Taylor, e camera lui Garrison!

— Nu e camera lui Garrison, e camera lui Taylor!

Nu ne-am certat, dar ne-am dat seama că *avem opinii diferite în această problemă.*

În următoarea săptămână am încercat să discutăm dilema, dar nu am ajuns nicăieri. Erin a rămas la ideea ei, iar eu la a mea. Discutam în contradictoriu şi ne argumentam fiecare poziţia, dar niciodată nu ne-am ascultat cu adevărat unul pe celălalt. Aşa că am rămas blocaţi, incapabili să luăm o decizie.

Între timp camera de la mansardă a rămas goală.

Situaţia a devenit curând supărătoare. Erin începea să se întrebe: *Care e problema ta?*, iar eu mă gândeam: *Care e problema* ta?

Fără a reuşi să rezolvăm conflictul, am mers la Joplin, Missouri, unde eram programaţi să vorbim în cadrul unui seminar marital. Am încercat să discutăm problema în maşină, dar era în continuare un subiect sensibil. La seminar eram programaţi să vorbim despre conversaţia AIV, însă noi nu apelaserăm la ea în această problemă. Este oarecum normal. Uneori Erin şi cu mine folosim unii dintre aceşti paşi de dans, alteori nu. Dar dacă dorim cu adevărat să rezolvăm o problemă, în cele din urmă trebuie să apelăm la conversaţia AIV.

Când predau această metodă împreună cu Erin, adesea scriem pe bucăţele de hârtie patru sau cinci conflicte recente, le punem într-un coş şi rugăm pe cineva din sală să aleagă una. Apoi demonstrăm – pe viu şi concret – cum funcţionează metoda. Pe când ne pregăteam să intrăm în sală, Erin m-a întrebat:

— Să scriem şi conflictul legat de dormitor?

— Nici să nu te gândeşti, am răspuns eu. Nu am rezolvat încă acest conflict.

Însă ea l-a scris oricum şi a strecurat bileţelul în coş.

Stând în faţa a aproximativ cinci sute de oameni, am trimis coşul în sală şi am rugat pe cineva să extragă una dintre cele cinci bucăţele de hârtie. Ştii care problemă a ieşit, nu-i aşa? (Sunt convins că pe toate cele cinci bucăţi de hârtie scria acelaşi lucru.)

Iată-mă aşadar în faţa mulţimii, simţind cum îmi apar broboane de sudoare pe frunte. *Vom da greş!* mă gândeam, activându-mi butonul fricii. Nu rezolvasem conflictul şi eram sigur că voi eşua în faţa tuturor şi voi arăta ca un idiot. Aşa că i-am aruncat o privire încărcată de reproşuri lui Erin, dar ea mi-a zâmbit suav şi a spus asistenţei:

— Greg m-a rugat să nu pun acest bileţel în coş, dar eu am făcut-o pentru că am vrut să vă arăt cât de puternică este această metodă.

Conversaţia AIV vă poate ajuta să identificaţi cele mai importante nevoi sau preocupări – pepitele emoţionale. Acestea devin apoi parte a soluţiei câştigător-câştigător.

Iar eu în gândul meu: *Cum ai putut face asta?*

Am inspirat profund şi în cele din urmă am spus:

— Ştiţi ceva? Eu chiar cred în conversaţia AIV. Cred în ea atât de

mult încât sunt convins că putem face asta. Şi Erin are dreptate – încă nu am rezolvat această problemă.

Chiar în timp ce vorbeam mi-am dat seama: *De fapt nu am nicio opinie în această chestiune. Nu ştiu de ce m-am blocat.*

M-am întors spre Erin şi i-am spus:

— Fii tu clientul mai întâi!

Eu am jucat rolul angajatului, al celui care ascultă.

Pe scurt, când am început să ascult şi să îndepărtez grăsimea, am ajuns la bucata de muşchi, la pepita ei, la lucrul pe care îl căutam: „Simt nevoia să putem discuta despre nevoile fiecărui copil." Pentru a lua o decizie cu privire la dormitor, Erin simţea nevoia să discute despre nevoile fiecărui copil, şi nu a simţit că am făcut-o vreodată. Aşa că s-a gândit singură la nevoile fiecărui copil şi a tras concluzia că Garrison are cea mai mare nevoie de acea cameră.

Apoi am schimbat rolurile. La început nu ştiam încotro se va îndrepta discuţia, dar în cele din urmă direcţia a început să se contureze, aşa cum se întâmplă întotdeauna. Discuţia s-a îndreptat frumos spre cea mai mare problemă a mea: Nu simţeam că am fost inclus în luarea deciziei. Simţeam că Erin a hotărât de una singură că Garrison are nevoie de cameră şi mă gândeam: *Aşadar, nici măcar nu e nevoie de mine?*

Apoi am spus:

— Soluţia problemei noastre trebuie să conţină ambele pepite. Trebuie să discutăm despre nevoile fiecărui copil şi trebuie să fiu inclus în luarea deciziei.

Ascultătorilor le-a plăcut. Oricine îşi putea da seama că întreg procesul a fost real şi natural. Nu a fost deloc forţat şi ascultătorii au putut urmări desfăşurarea lucrurilor. Am întrebat:

— Bun, dacă acestea sunt cele două pepite, care credeţi că ar putea fi soluţia?

O persoană s-a ridicat şi a spus:

— Uitaţi tot ce a fost şi combinaţi cele două pepite pentru a lua o decizie.

Am auzit murmure de aprobare din partea tuturor. „Da, e perfect. Va funcţiona. Bună idee!"

O dată ajunşi acasă, ne-a luat cam zece minute pentru a ajunge la o soluţie. Mai întâi am pus deoparte cele două soluţii anterioare şi am început de la zero. Apoi am făcut o listă cu nevoile fiecărui copil, am înţeles că Garrison avea nişte nevoi unice şi în cele din urmă am

hotărât împreună ca mansarda să fie a lui. M-am simţit inclus în luarea deciziei, care mi s-a părut logică, şi asta a fost tot. *Finito.*

Deşi în cele din urmă am rămas la ideea lui Erin, am adoptat împreună o soluţie câştigător-câştigător. Eu nu am făcut niciun compromis în luarea deciziei, deoarece amândoi am obţinut ceea ce ne doream cel mai mult. Şi ce poate fi mai plăcut?

REGULA A PATRA: DECIZIA

Apostolul Petru ne învaţă: „Încolo, toţi să fiţi cu aceleaşi gânduri, simţind cu alţii, iubind ca fraţii, miloşi, smeriţi" (1 Petru 3:8). Conversaţia AIV caută soluţii câştigător-câştigător într-un conflict, întrucât nu există varianta câştigător-învins. Doi oameni nu îşi pot rezolva conflictele până când fiecare nu înţelege pe deplin sentimentele şi nevoile celuilalt.

De obicei cuplurile se ceartă cu privire la chestiuni de suprafaţă cum ar fi curăţenia, dusul gunoiului, locul unde să-şi petreacă seara, banii, disciplinarea copiilor – şi lista poate continua. Dar toate aceste certuri au la bază un lucru comun: sentimentele şi nevoile asociate cu chestiunile de suprafaţă. Multe cupluri petrec decenii întregi certându-se pentru aceleaşi lucruri deoarece niciodată nu ajung să descopere sentimentele şi nevoile de la baza conflictului.

De aceea încercăm să ne asigurăm că fiecare înţelege sentimentele şi nevoile care au dus la conflict înainte de a încerca să-l rezolve. Cum putem rezolva un conflict dacă nu înţelegem cu adevărat ce l-a produs?

Niciodată nu treceţi la luarea deciziei până nu vă simţiţi amândoi auziţi şi înţeleşi – validaţi.

Dacă nu încerci niciodată să vezi dincolo de chestiunile de suprafaţă şi continui să te certi pe marginea lor – şi nu a sentimentelor şi nevoilor asociate cu ele – îţi va fi foarte greu să ajungi la o situaţie câştigător-câştigător. De exemplu, dacă vreţi să vă planificaţi concediul şi unul din voi doreşte să meargă la mare iar celălalt vrea la schi, este limpede că cineva va pierde dacă nu priviţi dincolo de chestiunea de suprafaţă (destinaţia concediului). Nu puteţi merge la mare şi la schi în acelaşi timp. Dar dacă pătrundeţi mai adânc şi căutaţi să descoperiţi sentimentele şi nevoile, puteţi ajunge la o soluţie câştigător-câştigător.

După ce aţi înţeles pe deplin sentimentele şi nevoile, este momentul să exploraţi toate soluţiile posibile ale conflictului vostru.

Asigurați-vă că acest proces este unul creativ, nu critic. Într-o ședință de brainstorming nu există idei proaste. Dacă evaluezi sau critici o potențială soluție e posibil să revii în plină stare de conflict. De ce să riști? Nu știi niciodată când o idee aiurită poate duce la o soluție câștigător-câștigător!

După ce v-ați imaginat toate soluțiile posibile la conflictul vostru, este timpul să începeți să le evaluați și să alegeți o soluție convenabilă pentru amândoi. După ce v-ați hotărât asupra unei soluții, implementați-o pentru o vreme, apoi reveniți și reevaluați-o. Impuneți-vă să vă evaluați soluțiile; astfel veți avea ocazia să modificați soluția dacă nu a dat rezultatele pe care le-ați sperat. Relațiile sunt dinamice și se schimbă în permanență o dată cu mareele emoțiilor și circumstanțelor. Nu trebuie să vă limitați la o singură soluție. Mai multe soluții combinate pot da rezultate mai bune decât cea inițială.

Ideea este că, atunci când vine vorba de relații, niciodată nu încetezi să muncești. Dacă nu crești, mori. Și conversația AIV este pentru cei vii.

NIMIC MAI PUTERNIC

Nu știu să existe vreo altă metodă de comunicare la fel de puternică. Cei ce documentează acest proces au descoperit că atunci când utilizezi conversația AIV elimini microbii din relație. Nu înțelegești conflictul, nu te retragi, nu-l subapreciezi pe celălalt și nu îți formezi convingeri negative. Dacă ambii parteneri respectă regulile și creează o zonă sigură pentru discuții, metoda *va da rezultate.*

Când începeți să învățați despre conversația AIV nu atacați din start probleme dureroase sau subiecte foarte sensibile, ci conflicte mai puțin explozive. La început subiectele dificile pot devia procesul. Însă pe măsură ce vă perfecționați abilitățile veți începe să vă simțiți suficient de siguri pe voi pentru a folosi conversația AIV în chestiuni mai serioase și mai sensibile.

Aproape de fiecare dată când Erin și cu mine trebuie să rezolvăm o problemă persistentă, folosim conversația AIV. Desigur, de-a lungul anilor am modificat-o. Nu mai trebuie să urmăm regulile la fel de strict ca la început. Atunci respectam regulile cu o rigurozitate absolută (și așa și trebuia).

Acum folosim o versiune modificată. Dacă simt nevoia să fiu înţeles, îi spun: „Poţi să repeţi ca să fiu sigur că ai înţeles?" Chiar şi în conversaţiile zilnice, când vreau să o ajut să ştie că am înţeles-o cu adevărat, repet ce aud că îmi transmite, concentrându-mă în special asupra emoţiilor.

Reţine, conversaţia AIV nu este cel mai complicat sistem de comunicare din lume. Dacă poţi face o comandă la McDonald's, poţi folosi conversaţia AIV pentru a-ţi rezolva toate conflictele majore.

O avertizare: Vă încurajez să nu folosiţi pentru prima oară conversaţia AIV într-o problemă foarte sensibilă sau o parte foarte dureroasă din trecutul vostru. Începeţi cu conflicte mai puţin explozive, cum ar fi faptul că unul dintre voi a întârziat la cină. Subiectele sensibile se pot dovedi dificile la început. Pe măsură ce vă perfecţionaţi abilităţile de a folosi această metodă care vă poate schimba viaţa, veţi începe să vă simţiţi suficient de siguri pe voi pentru a o folosi în chestiuni mai grave şi mai sensibile. Nu vă grăbiţi. Aveţi încredere în mine, funcţionează. De ani de zile s-a dovedit a fi cea mai puternică metodă de comunicare pe care o avem la dispoziţie.[5]

ATÂTA TOT

Îţi aminteşti conflictul dureros, lung de patru ani, pe care l-am avut cu Erin cu privire la bani? În acele prime patruzeci şi opt de luni ale căsniciei noastre nu puteam nici măcar discuta despre bani fără să ajungem la o ceartă înverşunată.

Dar într-o zi am făcut o călătorie de la Los Angeles la San Diego, unde am învăţat noţiunile elementare despre conversaţia AIV. În cele trei ore ale călătoriei spre casă am folosit metoda pentru a discuta această problemă explozivă – şi am rezolvat-o înainte de a ajunge în faţa uşii de la intrare.

Iată cât de puternică este conversaţia AIV. De ce să nu-i permiţi să te ajute să-ţi rezolvi şi tu conflictele?

REZUMATUL REGULILOR CONVERSAŢIEI AIV

ANGAJATUL (Cel care ascultă)

- Sarcina acestei persoane este să asculte.
- Ascultă sentimentele şi emoţiile clientului.
- Când primeşti o comandă trebuie să repeţi strict ceea ce ai auzit. Fără să editezi, să evaluezi sau să te aperi. Poţi să ceri repetarea comenzii dacă nu ai înţeles ceva, dar numai pentru clarificare – nu trebuie să fii de acord cu cele spuse.

CLIENTUL (Cel care vorbeşte)

- Sarcina acestei persoane este să-şi împărtăşească nevoile şi sentimentele folosind afirmaţii la persoana I. Fără să aducă în discuţie probleme din trecut, fără să înceapă o ceartă nouă, fără să facă afirmaţii la persoana a II-a care îl învinovăţesc pe celălalt (de exemplu: „Tu întotdeauna...").
- Accentul se pune pe sentimentele şi emoţiile clientului.
- Oferă informaţii pe care cealaltă persoană să le poată reţine uşor. Astfel el sau ea poate repeta informaţia corect.

REGULI GENERALE

- Repetarea afirmaţiilor nu înseamnă că eşti de acord cu ele. Scopul este să asculţi şi să validezi sentimentele şi individualitatea celuilalt.
- Când clientul se simte ascultat şi validat iar tu ai ajuns la „pepită", schimbaţi rolurile.
- În această fază nu căutaţi soluţii. Ele pot fi explorate după ce fiecare persoană se simte ascultată şi validată.
- Stabiliţi să luaţi o pauză dacă discuţia este periclitată de retragere, înteţirea conflictului, invalidare sau convingeri negative.
- Mai presus de orice străduiţi-vă să vă cinstiţi unul pe celălalt în tot ceea ce spuneţi şi repetaţi.

BCU IAŞI

PARTEA A IV-A

INTRAREA ÎN ŢARA PROMISĂ

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

CAPITOLUL 11

BAZEAZĂ-TE PE PUTEREA LUI DUMNEZEU

Domnul i-a zis lui Iosua: „Iată, dau în mâinile tale Ierihonul şi pe împăratul lui, pe vitejii lui ostaşi. Înconjuraţi cetatea, voi toţi bărbaţii de război, dând ocol cetăţii odată. Aşa să faci şase zile. Şapte preoţi să poarte înaintea chivotului şapte trâmbiţe de corn de berbec; în ziua a şaptea, să înconjuraţi cetatea de şapte ori, şi preoţii să sune din trâmbiţe. Când vor suna lung din cornul de berbec, şi când veţi auzi sunetul trâmbiţei, tot poporul să scoată mari strigăte. Atunci zidul cetăţii se va prăbuşi, şi poporul să se suie, fiecare drept înainte."

IOSUA 6:2-5

Când ai nevoie de o schimbare radicală a circumstanţelor tale – când numai o minune te poate ajuta – ai nevoie de Dumnezeu. Nu există înlocuitori.

O femeie pe nume Olga Avetisova a experimentat acest principiu în urmă cu câţiva ani, pe când conducea o lucrare de binefacere în închisori, lagăre de muncă şi diferite instituţii din Uzbekistan (o parte a fostei Uniuni Sovietice). O femeie care lucra ca paznic într-una din închisori s-a împotrivit lucrării ei şi a împiedicat accesul lucrătorilor în instituţia respectivă.

Ce putea să facă Avetisova? S-a rugat şi a cerut bisericilor care o sprijineau să i se alăture în rugăciune, cerându-I lui Dumnezeu să

doboare cumva zidurile. Avetisova ştia că pentru orice evoluţie pozitivă era nevoie de intervenţia lui Dumnezeu.

Domnul a auzit rugăciunile poporului Său şi le-a răspuns în mod categoric – dar deloc aşa cum se aşteptau aceşti creştini credincioşi. Aşa cum face adesea, Dumnezeu a intervenit într-un mod pe care nimeni nu l-a anticipat: un accident de avion a luat viaţa paznicului potrivnic. Iar cea care a înlocuit-o? Noul paznic a deschis imediat porţile închisorii pentru colegii Avetisovei.

— Noi nu ne-am rugat ca ea să moară, a explicat Avetisova, ci ca uşa să se deschidă.[1]

CE ÎNSEAMNĂ SĂ TRĂIEŞTI O MINUNE

Când o persoană sau un popor acceptă invitaţia lui Dumnezeu de a intra în parteneriat cu El, nu ar trebui să fie surprinşi să experimenteze minuni. La Ierihon poporul lui Dumnezeu a văzut cât de în serios ia Dumnezeu acest parteneriat.

Trecuseră patruzeci de ani de când evreii părăsiseră robia Egiptului. O nouă generaţie era gata să accepte chemarea lui Dumnezeu de a intra în Ţara Promisă. Însă calea lor era blocată de un obstacol uriaş: Ierihonul, o cetate fortificată înţesată de războinici experimentaţi, hotărâţi să oprească înaintarea evreilor. Fără îndoială că zidurile înalte ale Ierihonului au umplut inimile evreilor de spaimă. Ce putea face poporul lui Dumnezeu?

Au făcut ce ar trebui să facă orice credincios înţelept: Au ascultat de Dumnezeu şi I-au urmat poruncile. Trebuia să mărşăluiască în jurul cetăţii timp de şase zile, conduşi de şapte preoţi purtând trâmbiţe de corn de berbec şi chivotul legământului. A şaptea zi trebuia să înconjoare Ierihonul de şapte ori, în timp ce preoţii sunau din trâmbiţe. Când preoţii aveau să sune lung din cornul de berbec, poporul era instruit să strige tare. Dumnezeu promisese că zidurile Ierihonului aveau să se prăbuşească.

Sună de-a dreptul bizar, nu-i aşa? Niciun general uman nu ar fi născocit un plan atât de ciudat. Niciun tactician militar nu s-ar fi gândit să folosească o ceremonie în primul rând religioasă pentru a nimici apărarea unei cetăţi întărite. Însă aceşti evrei îşi învăţaseră bine lecţia în pustie. Îl văzuseră pe Dumnezeu la lucru şi ajunseseră să se încreadă în El, indiferent cât de ciudate ar fi părut metodele Lui. Aşa că au respectat cu grijă poruncile Domnului – şi au văzut cum El a dărâmat

zidurile Ierihonului. Plin de entuziasm, generalul Iosua a spus poporului: „Strigaţi, căci Domnul v-a dat cetatea în mână!" (Ios. 6:16).

Zidurile groase al Ierihonului s-au prăbuşit nu din pricina unei strategii ciudate născocite de evrei, ci datorită faptului că ei s-au încrezut în Dumnezeu să facă ceea ce doar El putea face. Poporul Israel şi-a câştigat intrarea în Ţara Promisă prin nimic mai puţin decât o minune. Ar fi putut îmbrăca cea mai bună armură, mânui cele mai puternice săbii, arunca cele mai ascuţite suliţe şi trage cele mai ucigătoare săgeţi – şi nu ar fi reuşit să ştirbească măcar zidurile străvechi ale cetăţii. Dar ceea ce nu puteau face ei, a făcut Dumnezeu – într-un mod unic, neortodox şi bizar.

Lui Dumnezeu Îi place să facă astfel de lucruri.

POARTA CĂTRE ŢARA PROMISĂ

Evrei nu puteau pătrunde în Ţara Promisă decât prin Ierihon. Poporul lui Dumnezeu a putut păşi în ţara în care curge lapte şi miere doar după ce s-a încrezut în El să facă imposibilul.

Cred că fiecare dintre noi trebuie să experimenteze propriul Ierihon. Ceea ce s-a întâmplat la Ierihon ne oferă cea mai importantă cheie pentru a ne bucura pe deplin de o căsnicie după voia lui Dumnezeu. Ierihonul reprezintă ultima piedică ce trebuie înlăturată înainte de a putea experimenta o căsnicie în Ţara Promisă. Care este această piedică? Voinţa noastră încăpăţânată. Trebuie să urmăm exemplul evreilor şi să ne lăsăm în întregime în mâna lui Dumnezeu. Trebuie să spunem: „Doamne, eu nu pot face asta. Trebuie s-o faci Tu. De aceea prin credinţă Te rog să-Ţi faci lucrarea."

Când Îi cedăm controlul lui Dumnezeu, El dărâmă zidurile şi ne netezeşte calea pentru a intra în Ţara Promisă.

ROLUL RUGĂCIUNII

Poate mai mult decât orice altă activitate, rugăciunea ne aminteşte că Dumnezeu deţine controlul şi că avem nevoie de implicarea Lui pentru a avea un succes real. Ori de câte ori ne rugăm, recunoaştem că depindem de Dumnezeu să facă ceea ce noi nu putem face singuri. Dar ce are a face aceasta cu căsnicia? Poate nu ai aflat, dar cercetările moderne arată că în cazul cuplurilor care se roagă împreună în fiecare zi se înregistrează o rată a divorţului *mai mică de unu la sută.*[2]

Ai vrea să-ţi fereşti căsnicia de divorţ? Atunci fă-ţi timp în fiecare zi să te rogi cu partenerul tău. Când veniţi împreună într-o atitudine de încredere şi dependenţă înaintea unui Dumnezeu sfânt şi iubitor, Îl invitaţi să facă în căsnicia voastră ceea ce doar El poate face. Un soţ şi o soţie care se dedică Domnului în rugăciune ştiu că în ultimă instanţă nu ei îşi controlează viaţa. Totodată fiecare vede cum celălalt se smereşte în mod regulat înaintea lui Dumnezeu. Cum ar putea un astfel de cuplu să nu aibă o relaţie bună?

Pe de altă parte, nu ţi se pare neobişnuit? Cine s-ar gândi să numească rugăciunea zilnică împreună un indicator categoric al unei căsnicii reuşite? Părtăşia în alte lucruri – distracţie, planificare, conversaţii semnificative sau decizii financiare – ar părea o alegere evidentă. Dar *rugăciunea* zilnică împreună? Nu prea pare logic la o analiză superficială.

Însă în lumea lui Dumnezeu ciudatul şi straniul devin deseori căi spre succes. De ce? Pentru că aceste metode ne îndeamnă să ne ridicăm ochii de la noi şi să îi aţintim asupra Lui. Prin astfel de mijloace „ciudate" Dumnezeu ne aminteşte că El este Cel Atotputernic şi că noi suntem copiii care depind de El. Dumnezeu dărâmă ziduri în modul Lui unic ori de câte ori alege să o facă. Slujba noastră este să ne încredem în El, oricât de neobişnuit ar putea părea acest lucru în acel moment.

Cuplurile care se roagă în fiecare zi înregistrează o rată a divorţului mai mică de un procent. Rugaţi-vă împreună în fiecare zi!

ZDROBIREA VOINŢEI PROPRII

În căsnicie Ierihonul simbolizează zdrobirea voinţei proprii. Adevărata libertate este rezultatul eforturilor lui Dumnezeu, nu al eforturilor noastre. În timp ce noi nu ne putem învinge temerile, Dumnezeu poate.

Scriptura spune că Dumnezeu este dragoste (vezi 1 Ioan 4:16). De asemenea spune că dragostea desăvârşită alungă frica (vezi 1 Ioan 4:18). Când ne supunem lui Dumnezeu şi ne bazăm pe El, putem apela la resursele Lui nelimitate pentru a ne anihila temerile. Dar când ne urmăm propria cale şi refuzăm să ne bazăm pe Dumnezeu, Ierihonul nostru va rămâne în continuare în picioare. Fie urmăm calea lui Dumnezeu, fie calea noastră.

Recunosc, desigur, că a-I permite Lui Dumnezeu să-ţi controleze căsnicia este mai uşor de spus decât de făcut. Oricum, uneori nu avem de ales decât să ne supunem fără rezerve lui Dumnezeu. Şi atunci Dumnezeu face minuni în relaţiile noastre.

Cum aş putea uita momentul în care am pierdut controlul total şi *am fost nevoit* să mă supun lui Dumnezeu? S-a întâmplat în ziua în care Erin aproape a murit.

— Ceva nu e în regulă, i-am spus lui Erin speriat. Te duc la spital.

Aşa că am pornit val-vârtej spre camera de urgenţe.

Pe atunci Erin era însărcinată în treizeci şi opt de săptămâni cu cel de-al doilea copil al nostru, Maddy. De câteva săptămâni soţia mea nu se simţea bine; dacă îşi apăsa glezna umflată cu degetul, acesta lăsa o urmă de dimensiuni alarmante. Avea şi alte simptome, dar niciunul dintre ele nu ne-a dat vreun indiciu cu privire la ce ne aştepta.

La spital, asistentele au racordat-o pe Erin la monitoare iar medicii au făcut diferite investigaţii. În cele din urmă au stabilit diagnosticul: o problemă extrem de periculoasă numită sindromul HELLP, o formă letală de toxemie.[3] În esenţă corpul mamei percepe copilul ca fiind toxic şi începe să lupte împotriva lui, ceea ce poate provoca dereglări la nivelul mai multor organe. Între simptome se numără hipertensiunea arterială, edemele (cauza urmelor în gleznele umflate), tulburările de vedere, durerile de stomac şi funcţionarea defectuoasă a ficatului. Mama poate suferi convulsii, poate intra în comă sau chiar muri. Erin era în mare pericol!

În clipa în care medicii şi-au dat seama de problemă, s-au grăbit să-i facă operaţie cezariană de urgenţă. Am avut la dispoziţie doar câteva minute să încerc să înţeleg ce se întâmplă. În timp ce alergam pe coridor încercând să îmbrac halatul cu care urma să intru în sala de operaţii, asistenta a încercat să mă pună la curent. Nu am auzit prea mult din explicaţiile ei cu privire la HELLP – cu excepţia unui singur lucru: am auzit cuvintele „posibilitatea morţii".

Moarte! A spus asistenta că Erin ar putea *să moară?*

Niciodată nu m-am simţit mai speriat şi mai neajutorat ca în acea zi. Urmărindu-i pe medici în timp ce efectuau operaţia cezariană nu am putut decât să mă supun lui Dumnezeu.

Poate spui: „Cum adică nu ai putut să faci altceva decât să-I predai controlul lui Dumnezeu? E evident!"

Poate că aşa e. Dar aminteşte-ţi că butonul fricii mele este eşecul.

Încerc să mă feresc de eşec căutând să controlez orice situaţie. Încerc să mă descurc de unul singur, astfel încât să pot controla rezultatul. Evident, nu funcţionează niciodată. Cu toate acestea îmi place să preiau controlul deoarece iluzia controlului îmi conferă un fals sentiment de siguranţă – şi până şi un fals sentiment de siguranţă este mai bun decât nimic. Deşi ştiu că în ultimă instanţă siguranţa mea izvorăşte din faptul că Dumnezeu controlează toate lucrurile, nu îmi vine întotdeauna uşor să-I predau controlul. Încă mai lupt uneori să-l redobândesc.

Însă în acea zi nu puteam face nimic. Eram complet neajutorat. Şi cu toate acestea am simţit cum mă învăluie o senzaţie copleşitoare de pace, deoarece ştiam că Dumnezeu controlează situaţia. Am găsit pace pentru că am crezut ceea ce a scris apostolul Pavel: „El, care n-a cruţat nici chiar pe Fiul Său, ci L-a dat pentru noi toţi, cum nu ne va da fără plată, împreună cu El, toate lucrurile?" (Rom. 8:32).

Nu ştiam cum vor evolua lucrurile, dar ştiam că Dumnezeu deţinea controlul. Cu cât mă rugam şi Îi cedam controlul mai mult, cu atât mă simţeam mai în siguranţă.

Oricât de înspăimântător ar fi sindromul HELLP, cel puţin totul se termină o dată ce copilul părăseşte corpul mamei. În cele mai multe cazuri, mama şi copilul sunt repede afară din orice pericol. Slavă Domnului că aşa s-a întâmplat şi cu Erin şi Maddy. În câteva ore starea fizică a lui Erin s-a stabilizat şi s-a îmbunătăţit.

La câteva săptămâni după naşterea lui Maddy am aflat că exact în momentul în care eu Îi cedam controlul lui Cristos, Erin cânta un cântec bine cunoscut: „Da, Doamne, Da, Doamne, Da, Doamne" – acesta a fost modul ei de a-şi încredinţa viaţa în mâna lui Cristos.

Încă mă mai lupt în fiecare zi să-mi supun voinţa lui Dumnezeu, dar Erin şi cu mine folosim această experienţă ca pe un memento care să ne amintească să ne supunem lui Dumnezeu şi să-I permitem să preia controlul. Relaţia noastră nu e niciodată mai bună decât atunci când facem acest lucru.

Legătura dintre o căsnicie împlinită şi dependenţa de Dumnezeu mă umple de uimire. Cu cât Erin şi cu mine ne supunem mai mult lui Dumnezeu şi Îi permitem să ne controleze relaţia, cu atât suntem mai fericiţi şi cu atât mai împlinitoare devine relaţia noastră. Nu înseamnă neapărat că avem mai puţine conflicte sau probleme! Dar când acestea apar, apelăm la Acela care are toată puterea necesară pentru a le rezolva.

SCURTĂ RECAPITULARE

De ce dependenţa conştientă, benevolă de Dumnezeu este esenţială în încercarea de a avea o căsnicie în Ţara Promisă? Să ne amintim câteva lucruri elementare.

Am fost creaţi pentru relaţii

Dumnezeu ne-a creat ca fiinţe relaţionale, în primul rând pentru a fi în relaţie cu El. „Dumnezeu l-a făcut pe om după chipul Său, l-a făcut după chipul lui Dumnezeu; parte bărbătească şi parte femeiască i-a făcut" (Gen. 1:27).

Dumnezeu ne-a creat nu neapărat să fim ca El, ci mai degrabă ca să fim în relaţie cu El. De asemenea ne-a creat pentru a fi în relaţie cu alţii. El Însuşi a spus că „nu este bine" ca primul om, Adam, să fie „singur" (deşi Dumnezeu a fost cu Adam de la început). Prin urmare Dumnezeu a creat pentru noi posibilitatea de a fi în relaţie cu alţii (vezi Gen. 2:18, 20-24).

Când cineva l-a întrebat pe Isus care este cea mai mare poruncă, El a răspuns: „Cea dintâi este aceasta: «Ascultă Israele! Domnul, Dumnezeul nostru, este un singur Domn; Să iubeşti pe Domnul, Dumnezeul tău, cu toată inima ta, cu tot sufletul tău, cu tot cugetul tău, şi cu toată puterea ta»; iată porunca dintâi. Iar a doua este următoarea: «Să iubeşti pe aproapele tău ca pe tine însuţi.» Nu este altă poruncă mai mare decât acestea." (Marcu 12:29-31). Isus afirmă clar că Dumnezeu ne-a creat să avem o relaţie cu Dumnezeu, cu noi înşine şi cu alţii.

Am fost creaţi să fim dependenţi de Dumnezeu

Dumnezeu l-a aşezat pe Adam în Paradis şi i-a furnizat tot ce avea nevoie (vezi Gen. 2:8-10). De asemenea, Dumnezeu i-a oferit lui Adam posibilitatea unei relaţii eterne cu Creatorul Lui. Este limpede că Dumnezeu l-a creat pe Adam ca făptură dependentă. Planul lui Dumnezeu pentru oameni nu a fost ca aceştia să trăiască independent de El, să fie autonomi sau să se descurce singuri. Dumnezeu nu a intenţionat ca Adam şi Eva să dobândească viaţa veşnică, înţelepciune sau chiar împlinirea nevoilor fizice fundamentale separat de El. Dumnezeu ne-a creat să depindem de El.

Am fost creaţi cu capacitatea de a alege

În mijlocul grădinii Dumnezeu a pus doi pomi: pomul vieţii şi

pomul cunoştinţei binelui şi răului. Rodul pomului vieţii oferea celui care îl mânca viaţa veşnică, o caracteristică divină. Rodul pomului cunoştinţei binelui şi răului îi conferea celui care îl mânca înţelepciunea de a cunoaşte binele şi răul, o altă caracteristică divină.

Deşi Dumnezeu ne-a creat să depindem de El, ne-a dat şi liberul arbitru, capacitatea de a alege. Dacă Dumnezeu ar fi dorit o omenire dependentă, fără liber arbitru, de ce ar fi aşezat cei doi pomi – ale căror roade duceau la independenţă de Dumnezeu – la îndemâna omului? Dumnezeu a creat în mod intenţionat o rasă umană dependentă cu capacitatea de a alege.

Suntem liberi să alegem să depindem de Dumnezeu

Dumnezeu doreşte ca noi *să alegem* să depindem de El, să ne punem de bunăvoie încrederea în El să ne susţină viaţa. Deşi într-un sens mai larg noi rămânem dependenţi de Dumnezeu indiferent de ce alegem – aşa cum spune Iov: „El ţine în mână sufletul a tot ce trăieşte, suflarea oricărui trup omenesc" (Iov 12:10) – totuşi Domnul doreşte să-I predăm Lui de bunăvoie controlul asupra vieţilor noastre. El vrea să ne călăuzească şi să ne îndrepte spre drumul cel mai bun şi vrea să-I urmăm de bunăvoie călăuzirea (vezi Ps. 32:8-9).

În ultimă instanţă Dumnezeu doreşte să revenim la tiparul Lui original, când Adam trăia într-un Eden neîntinat. El doreşte să alegem liber să depindem de El, astfel încât să ne poată da toate resursele de care avem nevoie.

Când Adam şi Eva au ales să preia controlul asupra vieţii lor şi au nesocotit călăuzirea lui Dumnezeu, acţiunile lor nesăbuite i-au despărţit de Dumnezeu. Teama lor cea mai mare – pierderea relaţiei – a devenit realitate când au ales să devină independenţi controlându-şi singuri viaţa.

Avem la dispoziţie posibilitatea refacerii legăturii

Din momentul în care Adam şi Eva au ales să nu-L asculte pe Dumnezeu, omenirea a suferit despărţirea de Dumnezeu. Drept urmare am încercat să ne descurcăm singuri. Dar nu am reuşit; continuăm să falimentăm în relaţii.

Îţi aminteşti statisticile citate anterior, care arată că din procentul de 50% reprezentând cuplurile care rămân împreună doar 25% spun că sunt satisfăcuţi în relaţie? Aceasta înseamnă că doar aproximativ

12% experimentează împlinirea în căsnicie. Se pare că restul de 88 de procente divorţează, se separă, sau trăiesc în pustie.

Mă întreb cât de multe căsnicii devin cu adevărat relaţii în Ţara Promisă. Bănuiesc că nu foarte multe. De ce? Pentru că încercăm să avem o căsnicie grozavă prin mijloacele noastre, nu prin ale lui Dumnezeu. Dar nu putem avea niciodată o căsnicie în Ţara Promisă prin mijloacele noastre. Însă putem avea o astfel de căsnicie cu ajutorul lui Dumnezeu!

În dragostea Lui, Dumnezeul nostru îndurător a conceput o cale prin care să refacem legătura cu El. Când ne punem credinţa în Fiul Lui răstignit şi înviat, Isus Cristos, obţinem viaţa veşnică şi o relaţie intimă cu El. În momentul în care Îi cedăm controlul asupra vieţii noastre şi ne bazăm în întregime pe Cristos ca Domn al nostru, începem să culegem beneficiile extraordinare ale unei legături divine.

Este interesant că tocmai lucrul la care Eva nu a vrut să renunţe – controlul – este lucrul la care trebuie să renunţăm dacă vrem să refacem legătura cu Dumnezeu. Astfel cercul se închide.

DIFICULTĂŢILE RENUNŢĂRII

E uşor să cedezi controlul? Cunoşti prea bine răspunsul la această întrebare! De la căderea lui Adam şi a Evei fiinţele umane au tânjit în mod firesc după independenţă şi autosuficienţă. Vrem să deţinem controlul. Chiar dacă nu funcţionează, chiar dacă această luptă pentru control ne subminează şi ne sabotează cele mai preţuite relaţii, ne urmăm cu stăruinţă calea independenţei. În cadrul seminariilor intensive de la Smalley Marriage Institute vedem deseori acest scenariu.

Problema controlului se ridică de obicei cam pe la amiaza celei de-a doua zile. Ne străduim să explicăm etapa Ierihonului şi provocăm cuplurile să-I cedeze controlul lui Dumnezeu.

Atunci începe adevărata bătălie.

Aproape de fiecare dată întâmpinăm o împotrivire imediată şi puternică. Aceşti oameni – soţi şi soţii – au luptat atâta vreme să deţină controlul, încât a-l ceda acum pare o nebunie. Prin urmare căutăm să le erodăm împotrivirea amintindu-le de incidente concrete ce dovedesc că încercările lor de a prelua controlul nu au făcut decât să le deterioreze relaţia (dansul fricii). În cele din urmă, după o luptă strânsă, cele mai multe cupluri cedează şi spun ceva de genul: „Ştii

ceva? Nu mai rezist." În acel moment nu mai au de ales decât să spună: „Bine, Doamne, renunţ. Nu pot face asta. Nu pot să-mi repar căsnicia. Nu pot schimba dansul fricii. Trebuie să o faci Tu."

Şi în acel moment asistăm la o minune. Zidurile se prăbuşesc!

În mod normal vedem această minune de câteva ori în fiecare lună. Când un soţ şi o soţie ajung la Ierihon are loc o minune extraordinară. Ei Îi predau controlul lui Dumnezeu, El le furnizează resursele şi metoda pentru a dărâma zidurile, iar din tabăra surprinsă şi încântată se înalţă un strigăt de biruinţă.

Zidurile noastre se vor prăbuşi nu datorită eforturilor proprii, ci prin intervenţia lui Dumnezeu.

Am trăit experienţa Ierihonului în propria mea viaţă. Chiar şi după ce Erin şi cu mine ne-am identificat dansul fricii şi l-am discutat pe îndelete, un timp i-am permis să ne afecteze în continuare relaţia. Simplul fapt că eşti conştient de dansul fricii nu înseamnă că el dispare. Nu am înregistrat progrese reale până nu am spus amândoi: „Nu ne descurcăm singuri. Doamne, trebuie să o faci Tu!"

Pur şi simplu nu există deprinderi care să ne ajute să învingem inerţia naturii noastre căzute şi puterea dansului fricii. Deprinderile nu au puterea de a ne croi o cale spre Ţara Promisă. Deprinderile ne pot pregăti pentru succes şi ne pot aduce într-o poziţie în care Dumnezeu să poată folosi aceste unelte în mod eficient, dar, în ultimă instanţă, numai Dumnezeu ne poate duce în Ţara Promisă.

Mă întreb cum ar arăta viaţa ta dacă I-ai permite lui Dumnezeu să preia controlul asupra căsniciei tale. Ce trebuie să se întâmple pentru ca Domnul să-ţi furnizeze toate resursele de care ai nevoie? Ce ar trebui schimbat în căsnicia ta pentru ca El să fie Cel care o controlează?

ROLUL LIMITELOR

Ideea de a-I ceda controlul lui Dumnezeu ne sperie de moarte pe cei mai mulţi dintre noi. Nu putem să nu ne întrebăm: *Dar dacă Îi predau controlul şi sunt rănit? Dar dacă mă supun voii Lui şi partenerul meu îmi înfige un pumnal în inimă?*

Colegul meu Bob Paul a recunoscut devreme această teamă universală. De aceea a formulat câteva principii pentru a stabili limite sănătoase în cadrul relaţiilor.

Cred că mulţi oameni au o idee greşită despre limite. Ei cred că limita este un zid, o fortăreaţă întărită pe care o ridică în jurul inimii pentru a nu fi răniţi. Când oamenii îi rănesc, ei se retrag şi fixează o limită care le asigură o oarecare protecţie.

Bob nu priveşte limitele în felul acesta. Personal, percepţia lui unică asupra naturii limitelor m-a ajutat foarte mult.

Bob afirmă că Dumnezeu ne-a creat pentru a-Şi canaliza prin noi dragostea către alţii. Desigur, noi putem alege să oprim acest flux. Putem bloca procesul, putem construi diguri. Dar nu asta doreşte Dumnezeu.

Scopul nostru, spune Bob, ar trebui să fie nu construirea de ziduri în jurul inimii, ci deschiderea inimii. Scopul nu poate fi să ne protejăm de alţii, ci să-i slujim. Limitele pe care le stabilim ar trebui să ne ajute să ne ţinem inimile deschise, nu să le închidem. Cedându-I controlul lui Dumnezeu ne deschidem inima şi astfel Domnul ne poate folosi pentru a avea un impact asupra altora. Însă nu ne vom putea ţine inima deschisă dacă nu cedăm mai întâi controlul.

Scopul oricărei limite este să-ţi păstreze inima deschisă pentru alţii.

Dacă partenerul nostru ne răneşte şi ne simţim frustraţi, nu greşim să stabilim o limită. Dar chiar şi aşa, e bine să ne retragem doar atât cât este necesar, fără să ne închidem inima de tot. Scopul limitelor este să reglementeze o inimă deschisă.

Poate te simţi ca una din maimuţele de la grădina zoologică.

— E incredibil cum ţineţi un leu şi o maimuţă în aceeaşi cuşcă, spune un vizitator îngrijitorului de la grădina zoologică. Cum se înţeleg?

— În general destul de bine, răspunde paznicul. Din când în când au câte o neînţelegere şi atunci trebuie să aducem o maimuţă nouă.

Poate simţi că de fiecare dată când aveţi o neînţelegere partenerul tău se năpusteşte asupra ta ca un leu care răcneşte. Poate te simţi rănit sau duhul tău a fost „ucis"– ca una din acele maimuţe. De aceea este atât de importantă stabilirea limitelor într-o căsnicie. Ultimul lucru pe care vrem să îl facem este să îngăduim ca duhul nostru să se închidă sau să fie „ucis".

Limitele permit inimilor noastre să rămână deschise. Dacă în timpul unui conflict sau al unei discuţii aprinse se folosesc cuvinte grele sau afirmaţii sarcastice, luaţi o pauză de cel puţin douăzeci de

minute. Procedând astfel nu te retragi, ci – dimpotrivă – îţi ţii inima deschisă. Îţi iubeşti partenerul suficient pentru a nu permite ca înteţirea conflictului să vă strice relaţia. Nu permite inimii tale să se închidă sau să se împietrească. O limită în căsnicia ta este orice lucru de care ai nevoie pentru a-ţi ţine inima deschisă.

Cum se aplică aceasta în căsnicia ta?

În căsnicia noastră Erin şi cu mine a trebuit să ne protejăm timpul de distracţie. O considerăm una din cele mai importante limite pe care le-am stabilit. Şi am învăţat cum să ne protejăm timpul de distracţie printr-o experienţă cu totul dezagreabilă.

Nu cu mult timp în urmă Erin şi cu mine am planificat să ne petrecem o zi la Disneyland. Înainte de a intra în parc am decis să economisim bani mâncând la un fast-food din apropiere. În timp ce mâncam un sandwich uriaş am abordat o temă foarte sensibilă şi am început să ne certăm. Conflictul s-a înteţit, aşa că am continuat „discuţia" în maşină, în speranţa de a rezolva disputa fără a implica întregul restaurant. Din păcate lipsa spectatorilor nu ne-a ajutat.

Nedorind să ne petrecem ziua plimbându-ne prin „cel mai vesel loc de pe pământ", am condus spre casă în tăcere. Rezolvarea conflictului ne-a luat toată ziua şi aşa ne-am stricat întâlnirea de la Disneyland.

Erin şi cu mine am făcut ceea ce niciun cuplu căsătorit nu ar trebui să facă; am permis conflictului să se strecoare în timpul nostru de distracţie. Când conflictele sau problemele sensibile ne invadează timpul de distracţie este ca şi cum ai arunca o bluză roşie împreună cu hainele albe în maşina de spălat. Chiar dacă este o bluză mică, ea poate colora toate hainele spălate împreună cu ea într-o nuanţă spălăcită de roz. La fel, chiar dacă aveţi de gând să discutaţi doar un subiect mărunt, conflictul poate să vă strice întreaga experienţă. Astfel rănile se agravează şi inimile se pot închide.

Conflictul vă poate strica timpul de recreere deoarece intensifică emoţiile; şi atunci e greu să te relaxezi şi să te bucuri de compania celuilalt. Dacă acest tipar se repetă prea des, partenerul tău îşi poate pierde dorinţa de a face lucruri distractive deoarece această experienţă sfârşeşte prea adesea într-un „roz spălăcit". Când Erin şi cu mine am început să ne certăm în restaurant, ar fi trebuit să facem ceva pentru a opri procesul. În loc să permitem mâniei şi sentimentelor rănite să preia controlul, trebuia să stabilim o limită luând o pauză.

Înainte ca distracţia să sufere de pe urma conflictelor, vă încurajez

să opriţi cearta sau discuţiile pe teme sensibile stabilind o limită. Stabiliţi de comun acord să discutaţi problema altă dată. Reprogramaţi conversaţia pentru un moment când îi puteţi acorda atenţia cuvenită. Stabilind o limită şi nepermiţând conflictului să vă strice distracţia, transmiteţi un mesaj foarte important: protejarea relaţiei este mai importantă decât dezbaterea unei probleme.

Să extindem această imagine a limitelor şi a inimii deschise şi să ne gândim la o inimă adevărată. Inima umană trebuie să aibă ziduri pentru a funcţiona – dar de ce există inima? Care este scopul ei? Ea există nu pentru a împiedica accesul înăuntru, ci pentru a menţine sănătos tot trupul prin pomparea sângelui oxigenat în afara ei. „Limitele" ei există pentru binele organelor şi ţesuturilor din jur.

În mod similar, Dumnezeu doreşte ca prin noi să slujească altora. Prin urmare orice limită pe care o stabilim trebuie să slujească acestui scop. Dacă încercăm să stabilim limite care acţionează împotriva acestui scop – dacă încercăm să preluăm din nou controlul de la Dumnezeu într-un efort de a ne proteja – obturăm inima. Obstrucţionăm arterele. În consecinţă circulaţia sângelui este oprită, nu numai către ceilalţi, ci şi către propriul trup.

E mult mai bine să lăsăm sângele să curgă!

O BARCĂ CU PÂNZE, NU UNA CU MOTOR

Membrilor clanului Smalley le plac ilustraţiile, iar eu nu fac excepţie. Dacă imaginea unei inimi deschise nu te ajută să înţelegi ce înseamnă să-i cedezi controlul lui Dumnezeu, poate că o ilustraţie marinărească te va ajuta.

Un prieten de-al meu, dr. Jeff Fray, spunea recent că trebuie să fim ca o barcă cu pânze, nu ca una cu motor. Pânzele trebuie să rămână înălţate astfel încât vântul puterii lui Dumnezeu să ne poată purta încotro vrea El să mergem. Imaginează-ţi mâna invizibilă a lui Dumnezeu pe cârmă; sarcina ta este să ţii pânzele într-o poziţie care să prindă vântul, nu să îndrepţi barca în direcţia în care crezi că ar trebui să meargă.

Evident, nu putem rămâne pasivi în acest proces. Chiar dacă nu cârmim şi nici nu propulsăm barca, îi dirijăm pânzele şi le păstrăm într-o stare bună. Când mânuim pânzele în mod responsabil, Îi permitem lui Dumnezeu să le umfle cu vânt şi să dirijeze cârma aşa cum crede de cuviinţă. Astfel mergem oriunde alege El. Dacă nu

avem grijă de pânze, dacă îngăduim să apară găuri în material, ne putem pierde eficacitatea pentru Dumnezeu. Desigur, El încă ne poate folosi, dar călătoria ar fi mult mai lină dacă am păstra echipamentul în perfectă stare.

Îţi dirijezi eficient pânzele? Sau încerci să manevrezi o barcă cu motor în ape agitate, în timp ce valurile furioase îţi lovesc ambarcaţiunea gata să se scufunde? Dacă nu eşti sigur, întreabă-ţi partenerul. Dacă barca ta se îndreaptă greoi spre port, îţi recomand să înveţi de la o femeie care şi-a schimbat motorul vechi şi deteriorat pe o pânză puternică şi frumoasă.

„PROBLEMA MEA E CONTROLUL"

Cu ceva vreme în urmă, un cuplu aflat în pragul divorţului a venit la Smalley Marriage Institute pentru a participa la un seminar marital intensiv. Soţia era certăreaţă, gălăgioasă, zgomotoasă, pretenţioasă. Era limpede că problema acestei femei era controlul. Îi era teamă să se simtă neajutorată şi reacţia la această teamă era una de agresivitate. Căuta să controleze fiecare aspect al vieţii ei. A păşit pe poarta institutului nostru literalmente cu actele de divorţ în mână. În prima zi a intrat în sală cu un dosar al cărui conţinut ni l-a făcut cunoscut încă din prima oră.

— Iată actele de divorţ, a spus ea. Tot ce trebuie să fac este să le semnez pentru a iniţia procesul.

Fără îndoială deja localizase cel mai apropiat oficiu poştal.

În timpul seminarului Domnul a făcu o minune în viaţa ei. Pentru prima dată a înţeles că trebuie să-i predea controlul lui Dumnezeu. Pe toată durata căsniciei ei femeia se concentrase exclusiv asupra soţului ei. Dar în acele câteva zile ea şi-a asumat responsabilitatea pentru sine şi a început să pună în practică toate deprinderile pe care le-am prezentat. La sfârşitul seminarului a plâns în faţa tuturor – un moment emoţionant pentru toţi.

— Căsnicia mea e salvată, a spus ea printre lacrimi. Acum înţeleg.

O lună mai târziu ne-a trimis o scrisoare scrisă din perspectiva fiicei ei de cinci ani – bucăţică ruptă din mama ei. Scrisoarea enumera toate schimbările pozitive pe care fetiţa le observase la mama şi la tatăl ei, şi ne mulţumea pentru ajutorul acordat. Peste câteva zile am primit un telefon de la această femeie. Dorea să ştie dacă am primit scrisoarea. I-am spus că o primisem.

— Trebuie să-ţi spun o povestioară amuzantă, a spus ea. Ştii că problema mea era controlul?

— Da.

— Ştii ce fac când doresc să preiau controlul? Atac oamenii.

— Da.

— După cum probabil ştii, mi-a luat destul de mult timp să scriu acea scrisoare.

— Ştiu. E o scrisoare deosebită. Mi-am dat seama că ţi-a luat ceva timp.

Apoi mi-a povestit că angajaţii serviciilor poştale din zona în care locuia planificaseră să intre în grevă, dar dintr-un anumit motiv nu au putut. Aşa că, într-o manevră pasiv-agresivă, au început să lase colete de scrisori pe sub poduri şi în parcări, pur şi simplu aruncând scrisorile pentru a transmite mesajul că deşi nu pot intra în grevă, pot să blocheze fluxul corespondenţei. Cetăţenii au început să dea semne de nervozitate pentru că nimeni nu mai ştia care scrisori ajunseseră la destinaţie şi care nu. Aşa că în momentul în care curierul s-a apropiat de casa ei, femeia l-a înfruntat direct.

— Ascultă, a spus ea, înmânându-i scrisoarea. *Nu cumva* să laşi această scrisoare sub vreun pod.

L-a atacat pe bietul om emoţional şi verbal. A simţit că atacul ei l-a rănit, dar ce conta? L-a lăsat să plece ofensat şi rănit.

— Greg, mi-a spus, în clipa aceea am realizat că nu-L lăsam pe Dumnezeu să controleze situaţia, ci încercam să o controlez *eu*. Aşa că m-am rugat: „Doamne, ştii ceva? Dacă vrei, Tu poţi face ca această scrisoare să ajungă la destinaţie. Şi dacă nu ajunge, asta e. Nu e ceva ce pot controla."

Dintr-o dată a simţit un nou impuls: a simţit nevoia să se smerească şi să-l caute pe curier pentru a-i cere scuze. Omul nostru a văzut-o apropiindu-se cu paşi mari şi imediat a dat să se ghemuiască (căutându-şi probabil între timp spray-ul paralizant).

— Uite ce e, i-a spus ea, poate ceea ce am să-ţi spun ţi se va părea ciudat, dar mă lupt cu o problemă: simt nevoia de a controla totul şi am tendinţa să atac oamenii când nu deţin controlul. Te-am atacat pentru că aş vrea tare mult să trimiţi această scrisoare. Dar ştii ce am realizat? Nu e ceva ce pot controla. Şi e în ordine. Dumnezeu controlează totul. Dar vreau să ştii cât de rău îmi pare că m-am purtat aşa cu tine, pentru că meriţi mai mult de atât. Nu ar fi trebuit să mă port aşa urât cu tine.

Scuzele ei sincere au deschis calea pentru o discuţie care nu s-a oprit acolo. Câteva zile mai târziu curierul poştal a venit cu câteva întrebări despre chestiuni spirituale. În cele din urmă ea l-a ajutat să vină la Cristos.

Ce s-ar fi întâmplat dacă această femeie şi-ar fi continuat viaţa în ritmul distonant al vechiului ei dans? Unde ar fi acel om astăzi dacă ea ar fi refuzat să-i cedeze controlul lui Dumnezeu? Ce s-ar fi întâmplat dacă ar fi văzut-o mai târziu citind Biblia şi s-ar fi gândit: *Tipic! Cât de ipocriţi sunt creştinii!* Cine ştie?

Dar pentru că i-a cedat controlul lui Dumnezeu, ea a devenit un vas deschis, disponibil pentru a fi folosit de Dumnezeu. Domnul ar fi putut folosi pe oricine pentru a-i duce acelui om vestea bună a lui Isus Cristos, dar S-a folosit de acea femeie, în acel moment pentru a-i vorbi acelui om – şi disponibilitatea ei de a se supune a dus la o decizie cu consecinţe eterne.

Da, vorbim în continuare despre căsnicie. Dar povestirea ilustrează cum actul tău de a-I ceda controlul lui Dumnezeu are un efect mult mai larg decât cel asupra propriei tale căsnicii.

Când îi cedăm lui Dumnezeu controlul asupra vieţilor noastre, devenim vase deschise, disponibile pentru a fi folosite de Dumnezeu.

Dumnezeu doreşte să ne supunem Lui în întregime. Dacă vrem să ajungem în Ţara Promisă trebuie să cedăm controlul. Trebuie să mergem la Ierihon şi să-L lăsăm pe Dumnezeu să-Şi facă treaba. Poate va folosi metode neortodoxe şi chiar bizare pentru a dărâma zidurile, dar o va face.

Şi apoi Ţara Promisă poate fi a noastră.

CAPITOLUL 12

CARE E VISUL TĂU?

Să urmaţi în totul calea pe care v-a poruncit Domnul Dumnezeul vostru să umblaţi, ca să trăiţi şi să fiţi fericiţi, şi să aveţi zile multe în ţara pe care o veţi lua în stăpânire.

DEUTERONOM 5:33

Aşadar, cum stau lucrurile odată ce ai ajuns în Ţara Promisă? După ce Erin şi cu mine am ajuns în Ţara Promisă, nu ne-am mai certat *niciodată!* De îndată ce eu şi soţia mea am reuşit să trecem de Ierihon, am spus „La revedere şi cale bătută!" tuturor problemelor! Acum soarele nu apune niciodată pe pământurile noastre, nu ne mai ameninţă niciun nor de furtună şi nu ne hrănim decât cu lapte şi miere!

Sper că ţi-ai dat seama că glumesc.

Adevărul este că o căsnicie în Ţara Promisă *nu* este o căsnicie cerească. De ce nu? Faptul că ai reuşit să obţii o căsnicie în Ţara Promisă nu înseamnă că ţi-ai rezolvat toate problemele şi prin urmare poţi să eviţi orice conflict de acum înainte. Dar înseamnă că Dumnezeu te va ajuta să faci din căsnicia ta tot ce poate fi ea mai bun pe planeta noastră căzută.

Din nefericire cu toţii avem butoane ale fricii. Chiar şi după ce te

stabileşti în Ţara Promisă tot vei mai avea temeri. Tot vei mai avea o mulţime de probleme. Şi tot va trebui să rezolvi conflicte. Îndrăznesc să spun că unele din conflicte vor arăta cam la fel ca la începutul relaţiei. Schimbarea survine nu în existenţa lor, ci în modul în care le abordezi.

ACELEAŞI VECHI TEMERI

Îmi amintesc perfect cum în perioada când o curtam pe Erin am petrecut nenumărate seri vorbind cu ea la telefon până la unu sau două dimineaţa. De câteva ori am adormit de-a binelea în timpul convorbirii.

Odată Erin îmi vorbea despre frustrările ei în legătură cu relaţia noastră. Deşi îi apreciam punctul de vedere, pur şi simplu nu am reuşit să stau treaz. Ea a continuat să vorbească o perioadă mai lungă, iar eu o întrerupeam cu bolboroseli incoerente despre pastă de dinţi, pizza semipreparată şi baschet.

Cea mai amuzantă parte a incidentului nu are nimic de-a face cu ceea ce am spus în somn. Ceea ce mi s-a părut de-a dreptul ilar e că Erin nu şi-a dat seama nici măcar o clipă că eu vorbeam în somn! Aşa că a încercat cu toată seriozitatea să interpreteze bolboroselile mele în contextul preocupărilor ei.

— Vezi, a strigat ea într-un sfârşit, *nu-ţi* pasă de mine! Îţi pasă doar de mâncare şi de baschet!

Sunt sigur că pasta de dinţi nu a fost menţionată numai pentru că nu că nu a avut idee cum să o includă în acuzaţiile ei.

După câteva minute de tăcere din partea mea, Erin a încheiat convorbirea ţipând:

— Bine! Dacă nu ai nimic de spus, dacă nu faci decât să te retragi în tăcere – atunci închid!

Dacă aş fi sforăit, totul ar fi fost în ordine. Încă de la primul sforăit şi-ar fi dat seama că nu îi aplic tratamentul tăcerii, ci doar tratamentul REM (REM – mişcări periodice, rapide ale globilor oculari sub pleoapele închise în unele stadii ale somnului asociate cu visarea – n. tr).

Şi asta n-a fost tot. În dimineaţa următoare m-am trezit cu telefonul încă lipit de ureche. Când m-am privit în oglindă am văzut că aveam imprimată pe o parte a feţei o versiune digitală a „semnului fiarei" – sigla *AT&T*.

Deşi nu mai adorm pe telefon când vorbesc cu iubita mea soţie, uneori încă îmi vine greu să o ascult cu atenţie. Incapacitatea mea de a o asculta aşa cum ar trebui duce câteodată la conflict. Dar acum, când apar conflictele, avem deprinderile şi experienţa de a le aborda cu mult mai multă înţelepciune. Şi ceea ce este şi mai important, încercăm să Îi predăm controlul lui Dumnezeu zilnic (dacă nu chiar la fiecare oră). De fiecare dată când încerc să mă bazez pe propriile mele resurse dau de probleme. Diferenţa între o căsnicie bună (în pustie) şi o căsnicie grozavă (în Ţara Promisă) o reprezintă actul de a-I ceda controlul lui Dumnezeu. În urma acestui act El ne dă puterea şi resursele pentru a lua decizii înţelepte în căsnicia noastră. Poate de aceea nu îmi amintesc să mă mai fi trezit vreodată cu sigla unei firme imprimată pe tâmplă.

ÎNCERCAREA INIMII

De ce permite Dumnezeu temerilor noastre să persiste? De ce nu le înlătură în clipa în care Îi cedăm controlul? Cred că vechile butoane ale fricii rămân din acelaşi motiv pentru care poporul Israel a fost nevoit să lupte cu duşmanii păgâni chiar şi după intrarea în Ţara Promisă.

Cartea Judecătorilor afirmă explicit că Dumnezeu a lăsat o parte din duşmanii poporului în Ţara Promisă pentru a încerca inima poporului, ca să vadă dacă vor rămâne în întregime ai Lui. Dumnezeu a spus despre aceste popoare păgâne: „Astfel, prin ele, voi pune pe Israel la încercare, ca să ştiu dacă vor căuta sau nu să urmeze calea Domnului, cum au căutat părinţii lor" (Jud. 2:22).

Faptul că poporul Israel a intrat în Ţara Promisă nu a însemnat că toate conflictele au încetat. Cartea lui Iosua ne descrie cum poporul a purtat bătălie după bătălie. Când evreii L-au ascultat pe Dumnezeu şi I-au permis să controleze lucrurile, au biruit. Când nu L-au ascultat pe Dumnezeu şi au preluat din nou controlul, au fost învinşi.[1]

Şi în Ţara Promisă vei avea conflicte. Vei reveni la dansul fricii, sau vei alege să exersezi noii paşi de dans?

Cu cât evreii petreceau mai mult timp în ţară, cu atât mai întins era teritoriul cucerit de ei. Şi cu cât controlau un teritoriu mai mare, cu atât mai mult devenea Canaanul locul dreptăţii – în care curgea lapte şi miere – aşa cum îl imaginase Dumnezeu cu mult timp înainte.

MINUNATĂ, NU PERFECTĂ

Mi se pare că o căsnicie în Ţara Promisă are multe în comun cu situaţia cu care s-au confruntat Iosua şi poporul Israel. Ţara Promisă nu este raiul; este minunată, dar nu perfectă.

La fel cum Dumnezeu a lăsat duşmanii în ţară pentru a încerca poporul, El ne lasă butoanele fricii pentru a ne încerca. Ne vom încrede în El în continuare, chiar şi atunci când vechii duşmani ne fac probleme? Când devenim pricepuţi în a ne controla temerile, ne vom baza în continuare pe Domnul?

Dansul fricii nu se încheie pentru totdeauna doar pentru că am trecut prin Ierihon. În acelaşi timp însă, dansul fricii nu trebuie să ne arunce din nou în Egipt. Cu ajutorul lui Dumnezeu putem evita practicile nesănătoase care ne-au ţinut blocaţi în nefericire şi putem pune în practică paşii de dans pe care i-am învăţat în pustie.

Aceste deprinderi vin cu noi în Ţara Promisă. Trebuie să le considerăm armură de luptă şi arme de atac ce ne vor ajuta să luptăm eficient în ţara bogată pe care ne-o dă Dumnezeu. Imaginează-ţi că ascultarea cu atenţie e o sabie, iar cinstirea un scut. Poate nu ar strica să petreci ceva timp formulând câteva analogii de război care ţi se par potrivite. Dacă reuşeşti să legi aceste deprinderi de o imagine care să-ţi vină repede în minte, creşte probabilitatea de a le folosi în timpul luptei.

IMAGINEAZĂ-ŢI PROPRIA ŢARĂ PROMISĂ

În timp ce îţi continui călătoria vreau să ai în minte o imagine clară a propriei tale căsnicii în Ţara Promisă. Acum ai suficiente informaţii pentru a-ţi fi format o idee despre unde ai vrea să ajungi. Aş vrea să-ţi dau ocazia să-ţi formulezi o viziune pentru relaţia ta. Care e visul tău pentru căsnicia ta?

Poate citeşti această carte în timp ce eşti încă blocat în nefericire. Sau poate tocmai ai scăpat din Egipt şi ţi se pare că te zbaţi să traversezi pustia. Nu-i nimic. În orice stagiu te-ai afla în călătoria ta, următorul exerciţiu îţi poate oferi o imagine motivaţională plină de forţă despre cum ar putea arăta viaţa ta în Ţara Promisă. Ai şanse mai mari să continui să mergi înainte când ştii bine încotro te îndrepţi.

Când tu şi partenerul tău vă străduiţi *împreună* să formulaţi o imagine clară a ceea ce ar putea însemna pentru voi Ţara Promisă, veţi avea un obiectiv concret spre care să vă îndreptaţi. Şi când

porneşti la drum cu un obiectiv clar în minte ai şanse mult mai mari să ajungi la destinaţia viselor tale.

Aş vrea să te ajut să analizezi câteva din cele mai importante domenii în orice căsnicie. Întrebările de mai jos au rolul de a te ajuta să elaborezi o imagine mai clară despre cum ar putea arăta căsnicia ta în Ţara Promisă.

Ţara Promisă reprezintă tot ce a vrut Dumnezeu să fie căsnicia. Este relaţia de vis.

- Care este viziunea ta cu privire la relaţia ideală?
- Cum arată relaţia ta în Ţara promisă?
- Ce lucruri pozitive din trecut te-au ajutat să ai o relaţie extraordinară?
- Care sunt obiectivele tale în căsnicie?
- Cum vă comportaţi unul faţă de celălalt?
- Ce deprinderi relaţionale vei folosi în Ţara Promisă?
- Cum îţi comunici dragostea? Cum doreşti ca partenerul să-ţi comunice dragostea sa?
- Completează afirmaţia: „Mă simt iubit când tu..."
- Cum vei continua să Îi cedezi controlul lui Dumnezeu zilnic?
- Ajuţi alte cupluri să ajungă la o căsnicie în Ţara Promisă?

DECLARAŢIA DE SCOP A CĂSNICIEI

Ce este o declaraţie de scop? Este un document important care îţi exprimă concepţia personală cu privire la scopul şi semnificaţia vieţii; ea acţionează ca o constituţie în virtutea căreia îţi evaluezi deciziile şi îţi alegi comportamentele.

Formularea unei declaraţii de scop pentru căsnicia voastră vă va ajuta în mai multe feluri:

- Vă ajută să porniţi la drum cu un ţel în minte
- Vă încurajează să vă cercetaţi în profunzime viaţa
- Vă ajută să vă analizaţi cele mai intime gânduri şi sentimente
- Vă clarifică ce este cu adevărat important pentru voi
- Vă lărgeşte perspectiva
- Vă imprimă puternic în minte valorile şi scopurile stabilite de voi
- Vă conferă direcţie şi dedicare faţă de valori

- Vă ajută să faceţi progrese zilnice spre împlinirea obiectivelor pe termen lung
- Vă oferă o imagine mentală a rezultatelor pe care le doriţi în viaţa şi în căsnicia voastră

Vă puteţi formula această declaraţie de scop analizând ce înseamnă căsnicia voastră şi ce principii aţi ales să vă călăuzească viaţa. Obiectivul este ca fiecare din parteneri să contribuie cu propriile sentimente şi idei. Răspundeţi la întrebări de genul:

- Care este scopul căsniciei noastre?
- Ce fel de parteneri de căsnicie dorim să fim?
- Cum dorim să ne rezolvăm divergenţele?
- Cum dorim să ne ocupăm de finanţele familiei?
- Care sunt responsabilităţile noastre ca parteneri de căsnicie?
- Care sunt principiile şi standardele pe care dorim să le urmeze căsnicia noastră?
- Cine sunt eroii noştri? Ce ne place la ei şi am vrea să imităm?
- Ce roluri (susţinere financiară, administrarea banilor, gospodărie şi aşa mai departe) va avea fiecare din noi?

Dacă aveţi copii şi dacă sunt destul de mari pentru a participa la o discuţie despre familia voastră, cereţi-le să răspundă la câteva din aceste întrebări împreună cu voi:

- Ce fel de părinţi am vrea să fim?
- Ce fel de familie am vrea să fim?
- Ce fel de lucruri am vrea să facem?
- Ce fel de atmosferă am vrea să avem în căminul nostru?
- Ce fel de relaţii vrem să avem unul cu altul?
- Cum vrem să ne tratăm unul pe altul şi cum vrem să ne vorbim unul altuia?
- Ce lucruri sunt importante pentru noi ca familie?
- Care sunt obiectivele prioritare ale familiei noastre?
- Care sunt talentele, înzestrările şi abilităţile unice ale membrilor familiei noastre?
- Cum putem deveni un cuplu şi o familie orientată spre slujire?
- Ce tradiţii vrem să păstrăm din familiile în care ne-am născut şi ce tradiţii noi vrem să creăm?
- Cum ne putem raporta cel mai bine la familia celuilalt?

O dată ce fiecare şi-a adus contribuţia, sunteţi gata să cizelaţi aceste idei, să extrageţi esenţa şi să le combinaţi într-o expresie care să reflecte sentimentele şi gândurile tuturor celor implicaţi. Redactaţi o declaraţie de scop care să includă atât căsnicia, cât şi familia voastră, dacă aveţi copii.

Iată un exemplu:

* * *

Scopul familiei noastre este să creăm un cadru în care să se poată dezvolta credinţa, ordinea, adevărul, dragostea, fericirea, relaxarea, şi să creăm oportunităţi pentru ca fiecare individ să atingă un stadiu de independenţă responsabilă şi interdependenţă eficientă pentru a sluji scopuri vrednice în societate.

Scopul căsniciei noastre:

Să ne iubim unul pe altul...
Să ne ajutăm unul pe altul...
Să credem unul în celălalt...
Să ne folosim cu înţelepciune timpul,
talentele şi resursele pentru a-i binecuvânta pe alţii...
Să ne închinăm împreună...
Pentru totdeauna.

Căminul nostru va fi un loc în care familia, prietenii şi musafirii noştri să găsească bucurie, mângâiere, pace şi fericire. Vom căuta să creăm un mediu curat şi ordonat, plăcut şi confortabil. Vom alege cu înţelepciune ce mâncăm, ce citim, ce privim şi ce facem acasă. Vrem să ne învăţăm copiii să iubească, să înveţe, să râdă, să lucreze şi să-şi dezvolte talentele unice.

TREZIREA LA REALITATE

Acum că ţi-ai format o imagine mai clară despre cum ar putea arăta Ţara ta Promisă, dă-mi voie să-ţi împărtăşesc un mic secret: *Realitatea va întrece cu mult orice ţi-ai putea imagina.*

Dacă ai întreba un copilaş care e cel mai bun lucru din lume, s-ar

putea să spună: „Îngheţata de vanilie la cornet!" Şi un cornet de îngheţată de vanilie e grozav. Dar dacă ar fi să pui aceeaşi întrebare aceluiaşi copil treizeci de ani mai târziu, sunt aproape sigur că răspunsul ar fi foarte diferit. De ce? Pentru că pe măsură ce ne maturizăm, concepţia noastră despre ce înseamnă „grozav" se ridică la nivele mai înalte, în virtutea volumului mult mai mare de informaţii şi a experienţei mai bogate.

Tocmai ţi-ai format o imagine atrăgătoare a căsniciei tale, care ar trebui să te ajute să înaintezi spre Ţara Promisă. Dar mai ştii ceva? Dumnezeu doreşte să facă în căsnicia ta lucruri mult mai mari, dincolo de orice ţi-ai putea imagina. Tu te gândeşti să ajungi pe Jupiter, iar El Se gândeşte să te ducă într-o cu totul altă galaxie. Crede-mă, căsnicia în Ţara Promisă poate fi de-a dreptul splendidă, fantastică, minunată, experienţa cea mai plăcută de pe pământ. Cunosc sute de cupluri care au descoperit că experienţa lor în Ţara Promisă depăşeşte cu mult orice şi-ar fi putut imagina.

Da, căsnicia în Ţara Promisă poate fi splendidă, fantastică, minunată, cea mai plăcută experienţă de pe pământ. Dar e pe pământ, ceea ce înseamnă că până şi calmul acesta binecuvântat poate fi zdruncinat într-o clipă.

Pe când fiica noastră cea mare, Taylor, avea patru luni, Erin şi cu mine nu ştiam încă ce înseamnă să-ţi pregăteşti casa pentru „activităţile" unui copil. Aveam pe-atunci un sistem stereo cu toate opţiunile imaginabile – îl puteai programa să redea muzică timp de câteva ore, iar apoi să se oprească singur, sau să te trezească la şapte dimineaţa cu muzică liniştitoare. Era grozav!

Într-o seară am observat-o pe Taylor jucându-se la sistemul stereo. Am îndepărtat-o imediat, dar indiferent ce făceam ea se întorcea de fiecare dată, ca fluturele la lumină. În cele din urmă am pus-o în pat. La scurt timp după aceea am urcat scările şi ne-am culcat şi noi.

Somnul liniştit ne-a fost tulburat pe la ora două dimineaţa de cel mai cumplit zgomot pe care l-am auzit vreodată. Întreg apartamentul răsuna de ritmul asurzitor de rock heavy metal. Ştii cum e când eşti trezit dintr-o dată dintr-un somn profund? Zgomotul mi-a supraîncărcat simţurile şi m-a speriat. Nu reuşeam să mă orientez. Nu ştiam unde sunt şi nu puteam înţelege ce se întâmpla. Tot ce ştiam era că zgomotul îngrozitor venea de la parter.

— Suntem jefuiţi, a strigat Erin. Trebuie să cobori!

Iar eu în gândul meu i-am răspuns: *Vezi să nu.*

Nu cred că m-am mai simţit vreodată atât de îngrozit în toată viaţa mea. Singurul întrerupător pentru becurile de la parter era la parter, aşa că am fost nevoit să cobor pe întuneric în abisul infernal. Pur şi simplu *ştiam* că acolo jos undeva se ascundea un criminal care mă aştepta. Am crezut că îmi va sări inima din piept.

După cum aţi ghicit, s-a dovedit că Taylor dereglase complet sistemul stereo. Reuşise cumva să programeze alarma pentru ora două dimineaţa. (În zori am început să ne interesăm cum să ne pregătim casa pentru „interacţiunea" cu copilul.)

Aşa e viaţa pe o planetă căzută. Acum visezi liniştit într-o ţară în care curge lapte şi miere, iar în următoarea clipă încerci să dai afară din casă o hoardă de duhuri heavy metal pe cale să-ţi spargă timpanele.

Este viaţa de căsnicie perfectă în Ţara Promisă? Nu. Dar dacă tu şi partenerul tău intraţi într-un parteneriat voluntar cu Dumnezeu pentru a face din căsnicia voastră tot ceea ce poate fi ea pe acest pământ, veţi avea la dispoziţie toate resursele necesare pentru a potoli zarva şi a reveni la o viaţă tihnită.

Pare o iluzie? Un vis prea frumos ca să fie adevărat? O căsnicie în Ţara Promisă pare ceva posibil doar în Biblie, nu şi în lumea reală în care locuieşti? Dacă aşa crezi, tot ce pot spune este că ştiu sigur că visul de a avea o căsnicie în Ţara Promisă *a devenit deja realitate* pentru multe cupluri, chiar şi pentru unii care nu cu mult timp în urmă păreau sortiţi divorţului. După cum am mai spus deja de câteva ori, mai mult de 90% din cuplurile care se îndreptau spre divorţ şi ne-au vizitat la Smalley Marriage Institute, acum fie trăiesc în Ţara maritală Promisă, fie se îndreaptă spre această destinaţie. Într-o carte viitoare intenţionez să invit cititorii să însoţească patru cupluri pe parcursul unui seminar marital intensiv în care învaţă secretele producerii unor schimbări autentice în cele mai disperate situaţii.

Dar deocamdată dă-mi voie să spun pentru ultima oară: *Şi tu poţi avea o căsnicie în Ţara Promisă. Şi tu poţi ajunge să ai căsnicia visurilor tale.* Şi când vei ajunge acolo vei putea să te alături psalmistului în cântare:

Eu mă culc şi adorm în pace,
căci numai Tu, Doamne, îmi dai linişte deplină în locuinţa mea. (Ps. 4:8)

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Anexă

IDENTIFICĂ-ŢI DANSUL FRICII

1. Descrie un conflict sau o situaţie negativă recentă între tine şi partenerul tău – ceva ce ţi-a „apăsat butonul". Asiguraţi-vă că amândoi vă referiţi la *acelaşi conflict*.

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

2. Ce sentimente *faţă de tine* ţi-a declanşat acest conflict? Ce ţi-a revelat acest conflict cu privire la *tine*? Care a fost mesajul pentru *tine* – mesajul care ţi-a fost transmis *ţie*? Ce *butoane* au fost apăsate? Analizează opţiunile şi foloseşte-le pentru a completa spaţiile libere în următoarea afirmaţie: Ca urmare a conflictului de mai sus m-am simţit _____ sau mi-a fost teamă că mă voi simţi _____ . Bifează toate variantele care se potrivesc – dar pune o steluţă în dreptul celor mai importante sentimente:

✓ sau *	„Ca urmare a conflictului m-am simţit..."	Cum ai descrie acest sentiment
	Respins	Voi fi dat la o parte; voi fi considerat inutil; partenerul meu nu are nevoie de mine; nu sunt necesar în această relaţie; partenerul meu nu îşi doreşte intimitate cu mine.
	Nedorit	Partenerul meu nu mă doreşte; nu mă va alege; partenerul meu rămâne în această căsnicie din datorie, din obligaţie sau pentru că aşa e „corect".
	Abandonat	Voi rămâne singur; partenerul mă va părăsi în cele din urmă; partenerul meu nu îmi e dedicat pe viaţă.
	Deconectat	Ne vom îndepărta sau separa din punct de vedere emoţional; în căsnicia noastră există ziduri sau bariere între noi.
	Ca un ratat	Nu am succes în calitate de soţ/soţie; nu voi reuşi să-mi îndeplinesc rolul cum trebuie; nu mă voi putea ridica la înălţimea aşteptărilor; nu sunt suficient de bun.
	Neajutorat sau lipsit de putere	Nu pot face nimic pentru a-mi schimba partenerul sau situaţia în care mă aflu; nu deţin puterea, resursele, capacitatea sau abilitatea de a obţine ceea ce vreau.
	Controlat	Voi fi controlat de partener; el va avea autoritate asupra mea; voi fi obligat să mă „supun"; partenerul meu îmi va impune restricţii; voi fi tratat ca un copil sau partenerul se va comporta ca un părinte.

✓ sau *	„Ca urmare a conflictului m-am simţit...“	Cum ai descrie acest sentiment
	Deficient	Ceva nu e în ordine cu mine; eu sunt problema; nu merit să fiu iubit.
	Inadecvat	Nu sunt capabil; sunt incompetent.
	Inferior	Toţi ceilalţi sunt mai buni decât mine; sunt mai puţin valoros sau mai puţin important decât alţii.
	Nevalidat	Partenerul meu nu mă apreciază pentru cine sunt, ce gândesc, ce fac sau ce simt.
	Neiubit	Partenerul meu nu mă mai iubeşte; nu mai simte afecţiune sau dorinţă pentru mine; relaţiei mele îi lipseşte căldura, admiraţia, entuziasmul sau devotamentul.
	Nesatisfăcut	Nu voi experimenta satisfacţia în relaţie; voi fi nefericit tot restul vieţii mele; nu voi găsi plăcere în căsnicia mea; nu experimentez nicio bucurie în relaţie.
	Folosit	Voi fi înşelat de partener; partenerul va profita de mine; nu-mi va da ceva ce am nevoie; mă simt ca un preş de şters picioarele; nu voi obţine ceea ce vreau.
	Fără valoare	Sunt nefolositor; partenerul meu nu îmi recunoaşte valoarea sau meritele; mă simt depreciat sau subapreciat în relaţie; nu valorez prea mult sau nu valorez nimic în ochii partenerului; partenerul meu nu mă consideră nepreţuit.
	Înşelat	Partenerul va profita de mine; nu-mi va da ceva ce am nevoie; nu voi obţine ceea ce vreau.
	Insuficient de bun	Nimic din ceea ce fac nu e acceptabil, satisfăcător sau suficient pentru partenerul meu; mereu mai trebuie să fac ceva; nu voi putea împlini niciodată aşteptările partenerului meu; eforturile mele nu vor fi niciodată suficiente.

✓ sau *	„Ca urmare a conflictului m-am simţit...“	Cum ai descrie acest sentiment
	Neacceptat	Partenerul meu nu mă acceptă; nu este mulţumit de mine; partenerul meu nu are o părere bună despre mine.
	Judecat	Întotdeauna sunt judecat nedrept sau greşit; partenerul meu îşi formează păreri greşite sau negative despre mine; sunt evaluat tot timpul; partenerul meu nu are o părere bună despre mine.
	Umilit	Căsnicia mea are un efect distructiv asupra demnităţii sau a respectului meu de sine.
	Ignorat	Partenerul meu nu îmi acordă atenţie, mă simt neglijat.
	Neimportant	Nu sunt important pentru partenerul meu; sunt irelevant, nesemnificativ sau contez prea puţin pentru partenerul meu.
	Nefolositor	Nu sunt de nici unfolos în căsnicia mea; sunt ineficient; nu sunt necesar.
	Speriat de intimitate	Mi-e frică să-mi deschid inima înaintea partenerului meu; voi suferi din punct de vedere emoţional dacă îi permit partenerului să treacă de zidurile mele.
	Greşit înţeles	Partenerul meu nu mă va înţelege corect; îşi va face o idee sau o impresie greşită despre mine; voi fi interpretat sau înţeles greşit.
	Greşit prezentat	Partenerul meu şi-a format o imagine incorectă a mea; sunt zugrăvit greşit sau prezentat într-un mod fals; sunt descris într-un mod negativ sau fals; partenerul meu are o imagine greşită despre mine; partenerul meu are convingeri negative despre mine.
	Nerespectat	Voi fi jignit; partenerul meu nu mă admiră; partenerul meu va avea o părere proastă despre mine; voi fi ignorat; partenerul meu nu mă respectă; partenerul meu nu mă tratează cu consideraţie.

✓ sau *	„Ca urmare a conflictului m-am simţit...“	Cum ai descrie acest sentiment
	Lipsit de control	Căsnicia mea va fi necivilizată, dezordonată sau haotică; partenerul meu va fi dificil sau de necontrolat; totul va fi dezorganizat sau dezordonat.
	Singur	Voi rămâne singur; nu voi beneficia de ajutor sau sprijin; mă voi simţi singur; voi fi izolat.
	Nesemnificativ	Nu am nicio relevanţă în relaţie; nu sunt necesar în căsnicia mea; partenerul meu nu mă percepe ca parte semnificativă a relaţiei.
	Necunoscut	Partenerul meu nu mă va cunoaşte; voi fi ca un străin faţă de partenerul meu; voi fi un necunoscut sau un anonim pentru partenerul meu; partenerul meu nu va fi familiarizat cu mine.
	Plictisitor	Nu va fi pasiune în căsnicia noastră; partenerul meu mă consideră insipid şi plictisitor; căsnicia noastră nu este interesantă; partenerul meu crede că ştie tot ce se poate şti despre mine; mă simt de parcă am fi colegi de cameră; nu vor exista sentimente romantice între noi.
	Ca o dezamăgire	Voi fi o dezamăgire în căsnicie; partenerul meu va fi dezamăgit de mine; partenerul meu va fi deziluzionat de mine.
	Fals	Partenerul meu mă va considera fals sau neautentic; partenerul meu va crede că sunt un impostor, un prefăcut sau un escroc; partenerul meu va percepe că nu sunt ceea ce afirm că sunt.
	Altele:	

3. Ce *faci* când te simţi _____ [completează cu cel mai important sentiment de la întrebarea 2]? Cum *reacţionezi* când te simţi aşa? Identifică *strategiile obişnuite prin care încerci să faci faţă* acelui sentiment. Bifează toate variantele care se potrivesc, dar pune o steluţă în dreptul celor mai importante reacţii:

✓ sau *	„Când mă aflu într-un conflict..."	Explicaţia
	Mă retrag	Îi eviţi pe ceilalţi sau te înstrăinezi fără a rezolva problema; eşti distant; stai îmbufnat sau refuzi să vorbeşti.
	Nu comunic	Te transformi într-un zid de piatră şi nu-i răspunzi partenerului tău.
	Înteţesc conflictul	Emoţiile îţi scapă de sub control; te cerţi, ridici tonul, te înfurii.
	Mă închid emoţional	Te detaşezi emoţional şi îţi închizi inima faţă de partener; devii insensibil, lipsit de emoţii; nu te interesează nevoile sau problemele altora.
	Devin împăciuitor	Încerci să-ţi linişteşti partenerul, să-l calmezi sau să-l îmbunezi; încerci să-ţi fereşti partenerul de emoţii negative.
	Încerc să câştig dragoste	Încerci să faci mai mult ca să câştigi dragostea şi atenţia altora.
	Înjosesc	Depreciezi sau necinsteşti prin cuvinte sau acţiuni; te adresezi partenerului prin apelative nepotrivite, îl insulţi, îl ridiculizezi, îl ataci, îl iei în derâdere.
	Mă complac în convingeri negative	Crezi că partenerul tău este mult mai rău decât este în realitate; îţi vezi partenerul într-o lumină negativă sau îi atribui motivaţii negative; îţi vezi partenerul prin lentile negative.
	Devin arogant	Te consideri superior, mai bun sau mai deştept decât partenerul tău.
	Învinovăţesc	Plasezi responsabilitatea asupra altora, fără să-ţi accepţi vina; eşti convins că problema a apărut din vina partenerului.
	Devin victima nevinovată	Îţi vezi partenerul ca pe un monstru care te atacă, iar pe tine te vezi victimizat, acuzat pe nedrept, maltratat sau neapreciat.
	Controlez	Îi impui restricţii partenerului, îl asupreşti, îl domini; treci peste părerea lui sau îl împiedici să-şi explice poziţia, opiniile sau sentimentele.

✓ sau *	„Când mă aflu într-un conflict...“	Explicaţia
	Sunt nesincer	Minţi, nu spui ceea ce ştii sau laşi impresii greşite; îţi falsifici gândurile, sentimentele, obiceiurile, simpatiile, antipatiile, trecutul, activităţile zilnice sau planurile pentru viitor.
	Devin reţinut	Îi refuzi partenerului tău afecţiunea, sentimentele, intimitatea sexuală sau dragostea ta.
	Devin pretenţios	Încerci să-ţi forţezi partenerul să facă ceva, de obicei ameninţându-l cu pedeapsa dacă refuză să te asculte.
	Devin enervant	Te foloseşti de obiceiuri sau activităţi iritante pentru a-ţi scoate din fire, a-ţi enerva, a-ţi supăra sau a-ţi înfuria partenerul.
	Provoc	În mod intenţionat îţi scoţi din sărite, îţi necăjeşti, îţi îmboldeşti sau îţi enervezi partenerul.
	Mă izolez	Te închizi şi te duci în locuri retrase sau în „peştera“ ta.
	Exagerez	Faci declaraţii exagerate sau împingi cuvintele dincolo de limite sau adevăr; faci afirmaţi de genul „tu întotdeauna...“ sau „tu niciodată...“
	Îmi pierd cumpătul	Ai crize de furie; devii nervos, arţăgos sau ţâfnos.
	Neg	Refuzi să recunoşti adevărul sau realitatea.
	Invalidez	Îţi depreciezi partenerul; nu-l apreciezi pentru ceea ce este, pentru ceea ce simte, gândeşte sau face.
	Mă complac în gânduri deprimante	Retrăieşti în minte cearta la nesfârşit; te gândeşti tot timpul la conflict sau la comportamentul frustrant ori dăunător al partenerului.
	Devin independent	Te separi de partener în atitudine, comportament sau luarea deciziilor.

✓ sau *	„Când mă aflu într-un conflict...“	Explicaţia
	Rescriu istoria	Revezi timpul petrecut împreună înainte într-o lumină negativă; felul în care îţi aminteşti de dezamăgirile şi ofensele anterioare este dramatic exagerat.
	Trec în defensivă	În loc să asculţi, te aperi dând explicaţii; te scuzi pentru acţiunile tale.
	Mă cramponez	Dezvolţi un ataşament sau o dependenţă emoţională puternică faţă de partener; te agăţi de partener.
	Am o atitudine pasiv–agresivă	Afişezi emoţii negative, resentimente şi agresivitate în moduri pasive cum ar fi amânarea, neglijenţa şi încăpăţânarea.
	Evit	Te implici în diferite activităţi pentru a-ţi evita partenerul.
	Port de grijă altora	Îţi asumi responsabilitatea pentru alţii, oferind grijă şi sprijin fizic şi emoţional până ajungi să faci totul pentru partenerul tău, iar el nu face nimic pentru a-şi purta de grijă.
	Devin pesimist	Devii negativist, neîncrezător, cinic şi sceptic în raport cu partenerul şi căsnicia.
	Mă comport exagerat	Te implici în comportamente negative cum ar fi consumul de droguri sau excesul de alcool, relaţii extramaritale, cumpărături excesive sau mâncatul în exces.
	Încerc să rezolv tot	Te concentrezi aproape exclusiv pe ceea ce este necesar pentru rezolvarea problemei.
	Mă plâng	Îţi exprimi nefericirea sau faci acuzaţii.
	Critic	Judeci, condamni sau scoţi în evidenţă greşelile partenerului tău; îi ataci personalitatea şi caracterul.
	Izbucnesc	Ai crize de mânie, devii agresiv – în plan verbal sau fizic – poate chiar abuziv.

✓ sau *	„Când mă aflu într-un conflict...“	Explicaţia
	Manipulez	Îţi controlezi partenerul, îl determini să facă ceea ce doreşti tu sau îl manipulezi pentru propriul beneficiu.
	Mă mânii şi mă înfurii	Manifeşti sentimente puternice de insatisfacţie sau emoţii violente şi necontrolate.
	Dramatizez	Foloseşti expresii dramatice, exagerate, pentru a arăta că relaţia este în pericol sau că a eşuat.
	Caut adevărul	Încerci să stabileşti ce s-a întâmplat de fapt sau cine spune adevărul.
	Judec	Critici, evaluezi, îţi formezi o opinie sau tragi concluzii cu privire la partenerul tău – totul în plan negativ.
	Devin egoist	Devii mai preocupat de tine şi de interesele, sentimentele, lipsurile şi dorinţele tale.
	Dau lecţii	Îi ţii predici, îi vorbeşti de sus, îţi dojeneşti sau îţi mustri partenerul.
	Combat nemulţumirile cu nemulţumiri	Răspunzi imediat la nemulţumirile (sau criticile) partenerului cu propriile nemulţumiri, ignorând complet tot ceea ce a spus.
	Mă smiorcăi	Te exprimi folosind un ton nazal acut şi infantil, plasând accentul undeva la sfârşitul propoziţiei.
	Folosesc un limbaj al trupului negativ	Zâmbeşti fals, îţi muţi greutatea de pe un picior pe altul sau îţi încrucişezi mâinile peste piept.
	Folosesc umorul	Apelezi la umor pentru a evita să înfrunţi problema.
	Devin sarcastic	Foloseşti umorul negativ sau ostil, cuvinte grele, comentarii înjositoare, remarci tăioase sau afirmaţii degradante.
	Minimalizez	Susţii că reacţia partenerului la problemă este exagerată; în mod intenţionat subapreciezi, minimalizezi sau bagatelizezi problema sau sentimentele partenerului.

✓ sau *	„Când mă aflu într-un conflict...“	Explicaţia
	Mă justific	Încerci să faci ca acţiunile tale să pară logice; încerci să atribui comportamentului tău motivaţii credibile; încerci să furnizezi motive credibile dar neadevărate pentru purtarea ta.
	Devin indiferent	Devii rece şi nu manifeşti niciun interes.
	Renunţ	Renunţi la orice responsabilitate.
	Mă desconsider	Te prezinţi singur într-o lumină proastă.
	Încuviinţez, apoi îmi schimb poziţia	Începi prin a fi de acord cu ceva şi sfârşeşti prin a nu mai fi de acord.
	Mă descarc	„Vomiţi“ din punct de vedere emoţional, te descarci pe partenerul tău.
	Citesc gândurile	Faci presupuneri cu privire la sentimentele, comportamentul sau motivaţiile personale ale partenerului.
	Repet	Te transformi într-un disc stricat, repetându-ţi la nesfârşit poziţia în loc să înţelegi poziţia partenerului.
	Mă cert	Te certi pentru a stabili cine are dreptate; dezbaţi care poziţie este corectă sau dreaptă.
	Mă auto-abandonez	Te laşi deoparte sau te neglijezi; te îngrijeşti de toţi în afară de tine.
	Mă indignez	Crezi că ai dreptul să fii supărat, plin de resentimente sau iritat la adresa partenerului tău din pricina a ceea ce a făcut.
	Mă încăpăţânez	Nu te clinteşti de pe poziţia ta; devii inflexibil sau persistent.
	Mă erijez în instanţă morală	Transformi totul într-o problemă morală sau pui problema din perspectiva moralităţii sau a dreptăţii.
	Fac pe prostul	Pretinzi că nu înţelegi sau nu ştii despre ce vorbeşte partenerul.
	Cicălesc	Îţi baţi la cap partenerul, îl sâcâi sau îl hărţuieşti să facă ceea ce vrei tu.

Note

INTRODUCERE: SĂ FACEM CUNOŞTINŢĂ CU DOMNUL DOCTOR

1. Pentru cei care nu-l cunoaşteţi pe tatăl meu, ţine prelegeri şi scrie cărţi pe tema căsniciei de peste treizeci de ani.

CAPITOLUL 1: 112 PENTRU URGENŢE MARITALE

1. Josh McDowell şi Bob Hostetler, *Josh McDowell's Handbook on Counseling Youth*, Dallas, Word, 1996.
2. Departamentul de recensământ al Statelor Unite ale Americii, „Marriage, Divorce, and Remarriage in the 1990s", *Current Population Reports*, Washington, D.C., Imprimeria guvernamentală a Statelor Unite, 1992, 5.
3. John M. Gottman, „What Predicts Divorce?" Material prezentat la Conferinţa Fundaţiei Erickson, Dallas, Texas, martie 1996.
4. Departamentul de recensământ al Statelor Unite ale Americii, „Marriage, Divorce, and Remarriage in the 1990s", 4.
5. D. Mace şi R. Mace, „Enriching Marriages: The Foundation Stone of Family Strength", în *Family Strengths: Positive Models for Family Life*, ed. Nick Stinnett şi alţii, Lincoln, Nebr., University of Nebraska Press, 1980, 197–215.
6. Gottman, „What Predicts Divorce?"
7. Vezi www.smalleymarriage.com.

CAPITOLUL 2: TRAIUL BUN DIN GOSEN

1. Lee Robins şi Darrel Regier, *Psychiatric Disorders in America: The Epidemiologic Catchment Area Study*, New York, Free Press, 1991, 334.
2. Steven Nock, *Marriage in Men's Lives*, New York, Oxford University Press, 1998.
3. Steven Sack şi J. Ross Eshleman, „Marital Status and Happiness: A 17-Nation Study", *Journal of Marriage and the Family* 60, 1998, 527–536.
4. Centrul naţional pentru situaţia sănătăţii. *Health and Selected Socioeconomic Characteristics of the Family: United States, 1988–90*, PHS, Washington D.C., General Printing Office, 1997, 97–152.
5. Maggie Gallagher, „Marriage and Public Health", *Institute for American Values*, martie 2001, 1.
6. Randy M. Page şi Galen E. Cole, „Demographic Predictors of Self-Reported Loneliness in Adults", *Psychological Reports* 68, 1991, 939–945.
7. Linda J. Waite şi Maggie Gallagher, *The Case for Marriage*, New York, Doubleday, 2000, 3.
8. Jane Mauldon, „The Effects of Marital Disruption on Children's Health", *Demography* 27, 1990, 431–446.

9. Deborah A. Dawson, „Family Structure and Children's Health and Well-being: Data from the 1988 National Health Interview Survey on Children's Health", *Journal of Marriage and the Family* 53, 1991, 573–584.
10. Ibid.
11. Ibid.
12. Ibid.
13. Waite şi Gallagher, 3.
14. John Gottman, *Why Marriages Succeed or Fail*, New York, Simon & Schuster, 1994, 57.
15. Ibid.
16. Ibid.
17. David H. Olson şi Amy Sigg, *Empowering Couples: Building on Your Strengths*, Minneapolis, Life Innovations, 2000; vezi de asemenea „National Survey of Marital Strengths", http://www.lifeinnovations.com/pdf/national_survey.pdf.
18. Nick Stinnett şi alţii, *Fantastic Families*, West Monroe, La., Howard Publishing, 1999, 10.
19. John M. Gottman şi Nan Silver, *The Seven Principles for Making Marriage Work*, New York, Crown Publishers, 1999, 49.
20. Pentru mai multe informaţii despre mişcarea Covenant Marriage, vezi pagina web la http://www.covenantmarriage.com.
21. Adaptat după Dennis Shafer, busyhandsministries@lovejesus.net, un e-mail trimis în 4 februarie 2001.

CAPITOLUL 3: CĂDEREA ÎN SUFERINŢĂ

1. Vezi Howard J. Markman, Scott M. Stanley şi Susan L. Blumberg, *Fighting for Your Marriage: Positive Steps for Preventing Divorce and Preserving a Lasting Love*, San Francisco, Jossey-Bass, 1994 şi John Gottman, *Why Marriages Succeed or Fail*, New York, Simon & Schuster, 1994.
2. Acest test şi evaluarea au fost create pentru noi de Scott Stanley şi Howard Markman. Folosit cu permisiune.
3. David H. Olson şi Amy Sigg, *Empowering Couples: Building on Your Strengths*, Minneapolis, Life Innovations, 2000; vezi de asemenea „National Survey of Marital Strengths", http://www.lifeinnovations.com/pdf/national_survey.pdf.

CAPITOLUL 4: DANSUL DISTRUCTIV

1. D. Mace şi R. Mace, „Enriching Marriages: The Foundation Stone of Family Strength", în *Family Strengths: Positive Models for Family Life*, ed. Nick Stinnett şi alţii, Lincoln, Nebr., University of Nebraska Press, 1980, 197–215.
2. De exemplu, în liceu profesorul meu îndrumător mi-a spus că probabil nu ar trebui să merg la facultate şi mi-a sugerat să mă orientez spre o meserie. Cuvintele lui m-au făcut să mă simt ca un ratat. Teama de eşec este teama elementară care îmi acompaniază dansul fricii.

CAPITOLUL 5: ASUMĂ-ŢI RESPONSABILITATEA

1. Bill O'Hanlon, *Do One Thing Different*, New York, William Morrow and Company, 1999, 7.

2. Deşi Dumnezeu nu a folosit această metodă pentru a-Şi elibera poporul, cu siguranţă ar fi putut s-o facă. În istoria evanghelistului Filip găsim chiar o întâmplare ce ne duce cu gândul la *Star Trek* (vezi Fapte 8:26-40).
3. *Merriam-Webster's Collegiate Dictionary*, ediţia a 10-a, s.v. „homeostasis."
4. Karen S. Peterson, „Unhappily Wed? Put off Getting That Divorce", *USA Today*, 11 iulie 2002.
5. Ibid.

CAPITOLUL 6: ÎNVAŢĂ SĂ IERŢI

1. William A. Meninger, *The Process of Forgiveness*, New York, Continuum, 1996, 33.

CAPITOLUL 7: CINSTEŞTE-L PE CELĂLALT

1. Adaptat după Father's Love Letter, http://www.FathersLoveLetter.com. Folosit cu permisiune. Father Heart Communications, copyright © 1999.
2. Istorioara este preluată de Patricia McGerr în articolul „Johnny Lingo's Eight-Cow Wife", *Readers' Digest*, februarie 1988, 138–141. Articolul a apărut iniţial în ediţia din noiembrie 1965 a revistei *Woman's Day*.
3. Adaptat după Gary Smalley şi Greg Smalley, *Winning Back Your Husband*, Nashville, Nelson, 1999, 1–2.
4. Stephen R. Covey, Roger Merrill şi Rebecca Merrill, *First Things First*, New York, Simon & Schuster, 1994, 265.

CAPITOLUL 8: POARTĂ-ŢI DE GRIJĂ

1. S. I. McMillen, *None of These Diseases*, Westwood, N.J., Revell, 1963.
2. Lawrence C. Katz şi Manning Rubin, *Keep Your Brain Alive*, New York, Workman, 1999; Thedore I. Lidsky şi Jay S. Schneider, *Brain Candy*, New York, Simon & Schuster, 2001.

CAPITOLUL 9: DESCOPERĂ COMORI ÎN ÎNCERCĂRI

1. Norman Vincent Peale, „Worth Fighting For", *Guideposts* , februarie 1977, 14.
2. Aceste fragmente despre gândirea negativă sunt adaptate după Scott M. Stanley şi alţii, *A Lasting Promise: A Christian Guide to Fighting for Your Marriage*, San Francisco, Jossey-Bass, 1998.
3. Pentru mai multe informaţii despre experimentul doamnei Elliott, vezi http://www.horizonmag.com/4/jane-elliott.asp.
4. O femeie mi-a înmânat acest citat în cadrul unui seminar. Deşi am văzut citatul pe diferite pagini web, nu cunosc sursa tipărită a acestor cuvinte atribuite lui Charles Swindoll.
5. Mark Kane Goldstein, „Research Report: Annual Meeting of the Association for the Advancement of Behavior Therapy", New York, octombrie 1972, citat în Aaron T. Beck, *Love Is Never Enough: How Couples Can Overcome Misunderstandings, Resolve Conflicts, and Solve Relationship Problems Through Cognitive Therapy*, New York, Harper & Row, 1988, 248.

CAPITOLUL 10: REZOLVĂ CONFLICTELE PRIN COMUNICARE

1. Pentru mai multe informaţii despre PREP, citeşte cartea dr. Scott Stanley, *A Lasting Promise: A Christian Guide to Fighting for Your Marriage*, San Francisco, Jossey-Bass, 1998, sau vizitează site-ul http://www.prepinc.com.
2. Vezi Geneza 2:24; Matei 19:5; 1 Corinteni 6:16; Efeseni 5:31.
3. Gary Smalley, *Secrets to Lasting Love: Uncovering the Keys to Life-Long Intimacy*, New York, Simon & Schuster, 2000.
4. John Gottman, *Why Marriages Succeed or Fail*, New York, Simon & Schuster, 1994.
5. Următoarele studii au revelat că metodele de comunicare cum ar fi conversaţia AIV produc rezultate pozitive în conflictele dintre părinţi şi adolescenţi: S. L. Foster, R. J. Prinz şi K. D. O'Leary, „Impact of Problem-Solving Communication Training and Generalization Procedures on Family Conflict", *Child and Family Behavior Therapy* 5, 1983, 1–23; A. L. Robin şi alţii, „An Approach to Teaching Parents and Adolescents Problem-Solving Communication Skills: A Preliminary Report", *Behavior Therapy* 8, 1977, 639–643; A. L. Robin, „A Controlled Evaluation of Problem-Solving Communication Training with Parent-Adolescent Conflict", *Behavior Therapy* 12, 1981, 593–609; S. Stern, „A Group Cognitive-Behavioral Approach to the Management and Resolution of Parent-Adolescent Conflict", dizertaţie de doctorat nepublicată, Universitatea Chicago, 1984.

CAPITOLUL 11: BAZEAZĂ-TE PE PUTEREA LUI DUMNEZEU

1. Povestire preluată din Steve Halliday, *Faith Is Stranger Than Fiction*, Green Forest, Ariz., New Leaf Press, 2000, 48–49.
2. Sondaj Gallup din 1997 confirmat de National Association of Marriage Enhancement din Phoenix, Arizona.
3. HELLP este un acronim în limba engleză pentru hemolysis, elevated liver enzymes, and low platelet count (hemoliză, valori ridicate ale enzimelor ficatului şi număr scăzut de trombocite).

CAPITOLUL 12: CARE E VISUL TĂU?

1. Îţi aminteşti bătălia pentru cetatea Ai descrisă în Iosua 7?

Despre autor

Dr. Greg Smalley şi-a obţinut doctoratul în psihologie clinică la Rosemead School of Psychology, în cadrul Universităţii Biola, în sudul Californiei. Deţine de asemenea două titluri de master: unul în psihologia consilierii, obţinut la Seminarul Denver şi al doilea în psihologie clinică, obţinut la Rosemead School of Psychology.

Dr. Smalley este preşedintele Smalley Marriage Institute, o lucrare centrată pe căsnicie şi familie cu sediul în Branson, Missouri. A învăţat mii de cupluri şi persoane din lumea întreagă despre principiile relaţionale. A participat la diferite emisiuni de radio şi televiziune, printre care *Focus on the Family* şi *Hour of Power*. Lucrările sale publicate includ sute de articole pe tema relaţiilor şi creşterii copiilor şi au apărut în *Marriage Partnerships, Christian Parenting Today, ParentLife, Living with Teenagers, Shine, Homes of Honor* şi *HonorBound*. Este coautor a numeroase cărţi, printre care *ADN-ul relaţiilor, Men's Relational Toolbox, Bound by Honor, Winning Your Wife Back, Winning Your Husband Back* şi *Life Lines: Communicating with Your Teen*

Dr. Smalley îşi continuă activitatea de consiliere psihologică, specializându-se în seminarii intensive – o resursă pentru cuplurile aflate în criză.

Greg şi soţia lui, Erin, au trei copii: două fete, Taylor şi Maddy, şi un băiat, Garrison. Familia Smalley locuieşte în Branson, Missouri.

BCU IAŞI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY
3259
7

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

B.C.U. "M. EMINESCU" IASI

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Visul tău poate deveni realitate!

DESCOPERĂ CUM POŢI ÎMPREUNĂ CU PARTENERUL TĂU

- Să vă cultivaţi o căsnicie pozitivă şi sigură
- Să descoperiţi comori în încercări
- Să vă cinstiţi unul pe altul
- Să vă ascultaţi cu adevărat unul pe altul

Căsnicia la care ai visat dintotdeauna îndrumă căsniciile spre sănătate, curaj şi o putere înnoită. Într-un stil aproape stânjenitor de vulnerabil dar în acelaşi timp amuzant, Greg Smalley împărtăşeşte întâmplări din propria lui viaţă de familie care vă vor ajuta să vă înnoiţi căsnicia.

Descoperă şi experimentează ce are Dumnezeu mai bun pentru căsnicia ta – căsnicia la care ai visat dintotdeauna.

DR. GREG SMALLEY, preşedinte al Smalley Marriage Institute, şi-a obţinut doctoratul în psihologie clinică la Rosemead School of Psychology, în cadrul Universităţii Biola. Greg este coautor a numeroase cărţi, printre care *ADN-ul relaţiilor*, *Men's Relational Toolbox*, *Communicating with Your Teen*, *Bound by Honor*, *Winning Your Wife Back* şi *Winning Your Husband Back*. A participat la diferite emisiuni de radio şi televiziune. Greg şi soţia lui, Erin, au trei copii şi locuiesc în Branson, Missouri.

ISBN 978-973-88237-3-0

EDITURA *IMAGO DEI*
www.imagodei.ro

BCU CLUJ UNIVERSITY LIBRARY